№20 (392) октябрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

7 СОВЕТОВ ПРИВЕДЁМ В ПОРЯДОК РУКИ

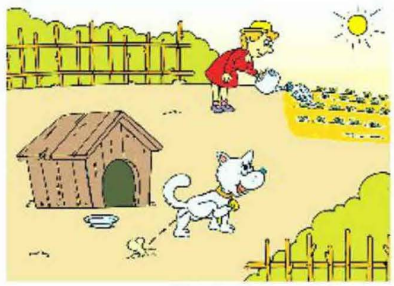
Сезонная аллергия: вам привет от осени

СТР. 3

Наркотик, словно крокодил, откусывает...

На Ставрополье рассекретили лабораторию, где готовили синтетические наркотики.

Умельцы обрабатывали безобидную мать-и-мачеху искусственными каннабиноидами, а потом почтой рассылали заказчикам. Те отделяли наркотики от мать-и-мачехи и спокойно ими пользовались. Этой лабораторией заведовал кандидат химических наук, у него в подчинении было более 30 человек. Дело было поставлено на широкую ногу, товар расходился не только в республики Северного Кавказа, по Ставропольскому и Краснодарскому краям. Посылки получали в Хабаровском крае, Республике Коми, Башкортостане, Ямало-Ненецком и Ханты-Мансийском автономном округах, Москве, Московской области, Белоруссии, Украине и в Израиле. Сейчас спросом пользуются доступные наркотики. На первом месте по популярности все та же синтетика, на втором — дезоморфин. Этот наркотик появился на Ставрополье 1,5-2 года назад, но уже успел покалечить немало людей. За то, что дезоморфин делает с человеком, его еще называют «крокодилом»: у наркоманов просто отваливаются части тела, словно крокодил откусывает, на ходу может отлететь часть руки или ноги. То, что показывают в фильмах ужасов, — ничто по сравнению с тем, что происходит с людьми, использующими дезоморфин. Сосуды забиваются тромбами, кровь не поступает, нет ее оттока от тканей. Сегодня страшнее дезоморфина, наверное, ничего нет. Сырье, из которого готовят «крокодил», можно свободно купить в любой аптеке. Это безрецептурные медицинские препараты, которые содержат кодеин. А сделать из них убойственный наркотик можно на любой кухне.



ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ПОДРОСЛИ, МАННУЮ КАШУ ИМ МОЖНО ГОТОВИТЬ НА ПИВЕ.

Полезно знать

● **На копчике образовался гнойник?** Разведите мумие теплой кипяченой водой до цвета очень крепкого чая, добавьте 1-2 ст. ложки пищевой соды. Сядьте в таз и сидите, пока вода не остынет. Такую процедуру делайте несколько дней подряд.

● **При экземах**. 200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу двух грецких орехов варите 10 минут в 0,5 л воды. Настаивайте сутки, процедите. 2 ст. ложки настойки смешайте со свежим творогом и пчелиным медом (50 г творога на 50 г меда). Делайте компрессы на пораженные места по 20 минут 3 раза в день.

● **От ихтиоза.** После уборки стога сена всегда остается труха. Наберите 1-2 ведра трухи, залейте кипятком и подождите, пока она чуть остынет. После чего обложите ею пораженные места и держите до полного остывания. Такие процедуры делайте до тех пор, пока кожа не очистится.

Новости

В ТОМСКЕ вытрезвитель передали в ведение системы здравоохранения. Если человек не рассчитал дозу алкоголя, не нуждается в медицинской помощи и не ведет себя агрессивно, он может остаться там, пока не протрезвеет.

В КИТАЕ прошла акция под названием «Путь позора». По Пекину в грузовиках провезли 200 преступников, задержанных за различные правонарушения. Власти рассчитывают, что позор заставит многих одуматься и навсегда отказаться от преступных замыслов.

В ОДНОМ из городов Южной Африки установлена шестиметровая скульптура из 1640 стеклянных бутылок. Она посвящена тем, кто хочет исцелиться от алкогольной зависимости. В каждой бутылке находится послание алкоголикам. Записки могут читать все желающие.

В ОМСКОЙ области из козьего молока начали производить молочные продукты, обогащенные йодом, селеном, медью, цинком, кальцием, без консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов и растительных жиров.

УЧЕНЫЕ из Танзании изобрели мощное оружие от комаров, которые являются переносчиками многих опасных болезней. Они обнаружили, что комаров привлекает запах грязных носков. Его-то и использовали как приманку в ловушке для насекомых.

ДВА российских профессора придумали устройство, буквально заглядывающее в рот человеку, когда он ест, и считающее, сколько раз рука перемещается от тарелки ко рту и обратно. Как только количество этих движений превысит лимит, прибор пищит: «Внимание, лишняя еда!». «Счетчик кусков» похож на наручные часы. Надевается он на запястье, работает от батарейки, которой хватает примерно на 2 недели регулярного использования.

Цифры и факты

■ 90% ДЕТЕЙ С ВРОЖДЕННОЙ ТУГОУХОСТЬЮ РОЖДАЮТСЯ ОТ СЛЫШАЩИХ РОДИТЕЛЕЙ.

■ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ СЛУХ ИЗ-ЗА ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧРЕЗМЕРНОГО ШУМА.

■ ДЛЯ 90% ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ХОРОШО ПОДОБРАННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ МОГУТ УЛУЧШИТЬ ОБЩЕНИЕ.

Актуальная тема

Пилюля... от жары

УЧЕНЫЕ ПЫТАЮТСЯ ИЗОБРЕСТИ ТАКУЮ ТАБЛЕТКУ, КОТОРУЮ НУЖНО ПРИНИМАТЬ В ЖАРКИЕ ДНИ.

Последствия глобального потепления климата — экстремальные погодные явления, тайфуны, засухи, наводнения, таяние ледников... Как все это влияет на здоровье? Лето 2003 года — чрезвычайно жаркое и засушливое — в Европе унесло жизни 75 тысяч жителей. В Германии жертвами погоды стали 3,5 тысячи человек. То же самое произошло и летом 2006 года. Причем причиной смерти были не инфаркты и инсульты, как можно было бы предположить, а острая дыхательная недостаточность. В России такую статистику никто не ведет, хотя 2010 год был очень непростым: засуха, пожары... Люди задыхались от дыма...

Сердце прочнее легких

Пульмонологи не ожидали, что у них будет так много пациентов-легочников. Понятно, что легкие — своего рода ворота, через которые в организм проникают пыль и прочий мусор, витающий в воздухе. Но точного ответа на вопрос, почему от жары больше страдают именно легкие, а не сердце, до сих пор нет. Зато есть разного рода предположения. Возможно, при высокой температуре воздуха содержащихся в нем вредных примесей — окиси азота и серы, озона и пыли самого разного происхождения — становится больше и они более агрессивно действуют на человеческий организм.

Пыль и пыльца — смертоносная смесь

Гораздо проще спрогнозировать, как изменения климата будут влиять на аллергиков и астматиков. Глобальное потепление приводит к тому, что цветение растений начинается раньше и длится дольше. Это приводит к постоянно высокой концентрации аллергенов в воздухе. Кроме того, в жару пыльца растений становится более аллергенной, вызывая обострение астмы, особенно у детей. А если к пыльце растений присоединяется обычная пыль, что неизбежно во время засухи, то ситуация и вовсе становится критической. Доказано, что пыльца растений в сочетании с пылью вызывает гораздо более острую аллергию, чем обычно. Тяжелее жару переносят жители крупных городов. Правда, концентрация пыльцы в воздухе там ниже, чем в сельской местности, зато больше пыли и озона. Да и жара там сильнее. Перепад температур между раскаленным центром города и зелеными окраинами в иные дни может достигать 6 градусов.

Что может помочь людям, страдающим легочными заболеваниями? В особо жаркие дни, когда кровеносные сосуды и так сильно расширены, было бы разумно уменьшать прописанную дозу приема препаратов, понижающих давление. А таблетки, стимулирующие потоотделение, вполне могли бы способствовать охлаждению организма как пилюли против жары. Сейчас ученые пытаются изобрести такую таблетку, которую нужно принимать в жаркие дни. Лекарство от жары требуется детям, инвалидам, пожилым и тяжело больным людям — их организм особо раним.

Кошмарики

НАШИМ МОРЕ ПО КОЛЕНО...

В Крыму, в районе Судака, бушевал сильный шторм в 4 балла. Волны буквально сбивали с ног купающихся и тащили под воду. Однако, несмотря на предупреждение спасателей, отдыхающие лезли в море! Такого количества погибших во время шторма (трое взрослых и один ребенок) местные жители не видели лет десять. Еще шестеро исчезли без вести. Хотя пляж был перегорожен цепью, туристы не обращали внимания на огромные волны и лезли в воду. Многих отдыхающих удалось спасти. Однако вернуть к жизни 13-летнего мальчика в Зеленой бухте спасатели не успели. Пока родители загорали, ребенок пошел купаться. Его сбило волной, и он захлебнулся. Неизвестна судьба 26-летних туристов из Москвы и Белой Церкви: несмотря на штормовое предупреждение два молодых человека нырнули, но не выплыли. Их поиски продолжаются.

МИШКА КУШАТЬ ЗАХОТЕЛ...

Врачи из Петрозаводска поехали в лес по грибы. Когда они готовили ужин, на опушку вышел медведь. Доктора попытались отогнать зверя, стали бросать в него разные предметы, но потом им пришлось залезть на деревья и крышу машины. Медведь подошел к рюкзаку с едой, вскрыл банку тушенки и съел ее. Нашел кастрюлю с шашлыками, но отведать сырого маринованного мяса не захотел. Не обращая внимания на людей, медведь доел тушенку и ушел в лес.

НЕРВЫ У ЮНОШИ НЕ ВЫДЕРЖАЛИ...

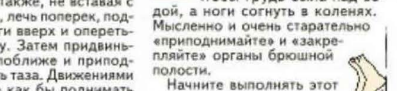
В Минеральных Водах целых 3 года 17-летний подросток из неприязни унижал своего одноклассника. Хулиган оскорблял безответного юношу, часто избивал, а иногда вымогал деньги. Юноше приходилось постоянно обманывать родителей, что деньги ему нужны, например, на оплату дополнительных занятий в школе. Когда хулиган попросил еще денег, нервы у юноши не выдержали. Вечером он залез в ванную и лезвием попытался разрезать себе вены. Родители заподозрили неладное — слишком долго парень не выходил из ванной. Выломали дверь и сразу же вызвали «скорую помощь». Мальчика удалось спасти. Если вина истязателя будет доказана, то ему грозит лишение свободы на срок от 3 до 5 лет.

Сам себе доктор — *Для тех, кому за...*

Живот — центр жизни

Китайская медицина утверждает, что живот — центр жизни и большинство болезней исходят оттуда. Причиной же их появления является опущение внутренних органов.

Оно дает себя знать особенно в пожилом возрасте. Чтобы поставить все внутренние органы на место, надо ежедневно делать специальную лечебную гимнастику.



1 Лягте на спину на коврик, приподнимите прямые ноги на высоту спичечного коробка — чем ниже, тем лучше. Держите их в этом положении полминуты. Сначала будет трудно, но через неделю ежедневных тренировок станет легче, и вы сможете удерживать ноги в течение минуты. Выполняя упражнение, надавите пальцами на пупок и вокруг него.

2 Лягте на спину, подложив под таз подушечку. Согните колени, положите разведенные и напряженные пальцы обеих рук на живот. Надавите, представляя, что вы «выдавливаете» вверх сначала желудок, затем печень, потом мочевой пузырь. Одновременно с чувством уверенности в успехе произнесите заговор: «Станьте по-старому, как отец с матерью поставили!»

3 Можно также, не вставая с постели, лечь поперек, поднять ноги вверх и опереться ими о стену. Затем придвинься к стене поближе и приподнимите область таза. Движениями рук начинайте как бы поднимать все органы, потом сожмите руки перед грудью, «закрепляя» их на новом месте.

4 Это же упражнение можно выполнять в ванне: лечь так, чтобы грудь была над водой, а ноги согнуть в коленях. Мысленно и очень старательно «приподнимайте» и «закрепляйте» органы брюшной полости.

Начните выполнять этот несложный комплекс и вскоре ощутите, как улучшится ваше самочувствие.

Борис Попов, массажист

Чем запить аспирин?

Аспирин быстрее попадет в кровь и даст нужный эффект, если таблетку растолочь и запить получившийся порошок молоком. Подходит для питья и щелочная вода типа боржоми. Можно запить и киселем: он обволакивает слизистую и уменьшает ее контакт с таблеткой. Аспирин сильно раздражает желудок — кисель уменьшит риск. А вот кислые напитки из цитрусовых, наоборот, его увеличивают. Ведь они сами раздражают желудок.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у иммунолога

Вам привет от осени

Воздух становится прохладным, опадают листья, природа засыпает — наступает осень. А вместе с ее приходом обостряется и сезонная аллергия. Кашляете, чихаете, страдаете от слезоточивости? Вам привет от осени. Кстати, осенние аллергены отличаются и от летних, и от весенних, но при этом симптомы не меняются.

— Что или кто является причиной возникновения осенней аллергии?

— Главная причина возникновения аллергии осенью — пыльца растений, витающая в воздухе. Ведь осенью многие растения продолжают размножаться. Как только пыльца попадает в человеческий организм, иммунная система воспринимает ее как опасное вещество. В ответ организм начинает защищаться.

Самый распространенный аллерген осени — амброзия. Это цветущее растение опыляется в августе, но процесс может затянуться. Три четверти больных-аллергиков страдают от амброзии. Даже если этот цветок не растет возле вашего дома, шанс получить аллергию все же есть. Семена амброзии переносятся по воздуху на сотни километров.

Еще один осенний аллерген — плесень. Ее споры тоже легко переносятся по воздуху. Место обитания плесени — там, где темно и влажно. Вольготно чувствовать себя и размножаться она может и в помещении, и на улице. Более точный адрес этого аллергена — подвал, ванная, а также груды опавших листьев осенью.

Аллерген межсезонья — пылевой клещ. Это паукообразное насекомое обитает рядом с человеком и активно размножается в летние и осенние месяцы. Клещ комфортно чувствует себя осенью в теплых квартирах. Этот аллерген свободно проникает в дыхательные пути и становится причиной насморка и хрипов в груди.

Замечено, что начало занятий в школе часто совпадает с обострением астмы.

— Почему дети аллергией чаще всего страдают осенью?

— Начался учебный год, и у родителей прибавилось хлопот. Потому что начало учебы нередко становится стартом осенней аллергии. Ее возбудители — плесень, пылевые клещи, пыль от мела — становятся причиной возникновения заболевания. Особенно страдают дети-астматики — у них возникает удушье. Кстати, ученые установили, что пик астматических симптомов у детей возникает как раз в сентябре и октябре. Ну а пищевая аллергия поджидает своих жертв во все времена года. Аллергикам в школьной столовой сложно удержаться от соблазнов. Большинство детей жуют на переменках арахис, яйцо, шоколад, пьют молоко — эти продукты аллергенноопасны. Одна конфета может свести на нет годовой курс лечения.

— Как проявляется аллергия осенью?

— Аллергический насморк или сенная лихорадка возникают из-за попадания в организм пыльцы амброзии или других цветущих растений, а также плесени. Симптомы те же, что и весной: насморк, кашель, зуд глаз и носа, из глаз текут слезы, под глазами темные круги... Аллергия на амброзию у своих жертв может вызвать зуд в полости рта и в горле, так называемый аллергический синдром. Подобный симптом возникает и после употребления в пищу бананов, огурцов, дыни и других овощей и фруктов. Аллергены, которые переносятся по воздуху, могут стать причиной появления астматических симптомов: в результате сужения дыхательных путей затруднено дыхание, человека донимают кашель, насморк и удушье.

Пищевая аллергия становится настоящим кошмаром для больного. Его мучают колики, он страдает от тошноты, рвоты, диареи и кашля.

При острой аллергической реакции — отеке Квинке — опухают губы, язык и горло, становится трудно дышать. Эта ситуация требует немедленной медицинской помощи — человек может попросту задохнуться.

Никто лучше вашего аллерголога не знает, чем вызвано заболевание. Если же у вас нет лечащего врача, найдите его. Он изучит вашу историю болезни, проанализирует симптомы и, возможно, назначит аллерготест, который надо проходить только под наблюдением врача и с его рекомендациями. Что такое аллерготест? Он позволяет определить возбудителя аллергии. На кожу больного наносится небольшое количество аллергена, после этого кожу раздражают легким царапаньем, чтобы он внедрился в организм. Аллерген можно вводить и подкожно. Если человек подвержен аллергии, на тестируемом участке кожи появляется покраснение и возникает зуд — так организм реагирует на возбудителя аллергии.

В последнее время практикуется еще один способ диагностики — радиоаллергосорбентный тест. На анализ берут кровь, в ней определяют количество антител, реагирующих на аллерген. Такой тест тоже помогает определить пищевой аллерген.

— Чем лечить осеннюю аллергию?

— Чтобы избавиться от насморка, слезотечения и зуда глаз, врач назначает аэрозоли в нос (их задача снять воспаление в носу) и антигистаминные препараты, устраняющие насморк и зуд. Противоотечные препараты помогают вывести слизь из носовых ходов и снимают заложенность и опухлость. Также врач назначит антигистамины в виде капель для глаз, которые снимают раздражение и воспаление.

Но не спешите в аптеку, сначала посоветуйтесь с врачом — как и чем лучше лечиться. Ведь некоторые препараты от аллергии имеют побочные действия, которые могут стать причиной сонливости в течение дня. Внимательно прочитайте этикетку на упаковке. Кроме того, даже если у вас налицо все симптомы аллергии, есть вероятность, что их причина — другое заболевание.

С. Н. Мокшина,
аллерголог,
врач высшей категории

Настойка из каштанов спасает от боли в суставах

АЙБОЛИТ

У меня больные ноги, много мазей перепробовала, чтобы стало легче, но помогла настойка каштана. Делала ее так: 6 каштанов замачивала на 12 часов, очищала, измельчала кожуру и ядра, заливала 0,5 л водки и настаивала неделю. Затем процеживала и принимала по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день перед едой. Если появятся неприятные ощущения в животе (они у меня были), разбавьте настойку водой. Я в 40-50 мл воды доливаю 1 чайн. ложку настойки. Этим снадобьем пользуюсь часто. Ноги ломят на непогоду или летом, когда очень жарко. Настойки хватает на 3-4 месяца. Затем делаю новую и лечусь дальше, как только появляется тяжесть в ногах. Всего вам доброго, не болейте!

Валентина Борисовна Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Проверено на себе

Рожистое воспаление кожи — зрелище не для слабонервных...

АЙБОЛИТ

У меня одна из самых неприятных болезней — рожистое воспаление кожи. Даже внешне оно — зрелище не для слабонервных. Лечится оно с трудом. Иногда складывается впечатление, что с рожей нужно смириться и после того, как удастся поправиться, со страхом ожидать повторного обострения. Как мне кажется, это бывает из-за того, что до конца не вылечиваются. Во всяком случае, у меня она возникала несколько раз. Не знаю, сколько бы маялась с рожистым воспалением, если бы не подсказали средство, которое стала применять как раз в период долечивания. Сначала по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха, шишек хмеля и цветков календулы заливала 0,3 л кипятка и доводила до кипения. Потом переливала в термос и настаивала ночь. На 1 часть настоя брала 2 части спермацетового крема (продается в аптеке) и накладывала мазь на пораженные участки 3 раза в день. Правда, одной этой мази, чтобы победить инфекцию, недостаточно, но как вспомогательное средство — лучше не придумаешь. Убедилась на собственном опыте, что это средство прекрасно снимает остаточные явления воспаления и, самое главное, не дает болезни прогрессировать в дальнейшем.

Ольга Ерофеевна, Самара

Если зудит между пальцами...

АЙБОЛИТ

Благодаря этой нехитрой процедуре вы избавитесь (возможно, и после одного раза) от опрелостей и зуда между пальцами, которые другими мазями не удается устранить. Достаточно 1-2 раза перед сном помыть с мылом ноги, насухо вытереть и смазать между пальцами и под ними касторовым маслом. Надеть носки, чтобы не испачкать простыню, и лечь спать.

И. Н. Пискунова, Воронежская обл.

Не навреди

● Казалось бы, безобидные приправы — тмин, куркума и чеснок — могут поставить крест на лечении препаратами от рака во время химиотерапии. Они вступают в противоречие с современными препаратами, которые используются в онкологии.

● Если вы спите меньше 5 часов в день, то у вас есть шансы заработать гипертонию. Американские кардиологи сделали вывод, что нестабильный непродолжительный сон и хроническая бессонница способствуют развитию артериальной гипертензии.

● Британские ученые рекомендуют реже пользоваться освежителями воздуха и аэрозольными дезодорантами, особенно если в доме есть грудные младенцы. Там, где освежителями воздуха пользуются ежедневно, дети чаще болеют кишечными расстройствами. «Химия» ослабляет иммунитет детей.

Начинаем кашлять и чихать!

* Хотите избавиться от гриппа за пять дней? Натрите на терке луковицу и залейте кашицу нагретым, но не кипяченым молоком (0,5 л), настаивайте 20 минут в теплом месте. Выпейте перед сном. Или выпейте половину, а другую — утром. Но обязательно теплым. Курс лечения — 4-5 дней.

* При высокой температуре вместо жаропонижающих препаратов залейте 2 ст. ложки сушеных листьев подорожника и 1 ст. ложку цветов черной бузины 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* **От кашля** 5 ст. ложек сахара слегка смочите несколькими каплями воды и пережарьте на сковороде до коричневого цвета. Затем влейте в этот сахар 70 г кипятка (сахар, уже успевший превратиться в кристалл, при помешивании растает) и добавьте 30 г водки. Доведите массу до кипения — лекарство готово. Его нужно выпить перед сном теплым, прогревая при этом ноги в воде. Очень скоро кашель исчезнет.

* **От застарелого бронхита** 0,5 л пива в кастрюле доведите до кипения и сразу же добавьте туда нарезанный лимон с кожурой, без косточек, 1 ст. ложку семян аниса и 1/2 стакана сахара. Кипятите до испарения жидкости вполовину, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

* **От бронхита** 150 г очищенного хрена натрите на мелкой терке, отожмите кашицу, смешайте с соком двух лимонов. Смесь храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке натощак и сразу завтракайте. Пейте до тех пор, пока не закончится сок.

Ежевика

НА ЯГОДЫ ЕЖЕВИКИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ БЫВАЕТ АЛЛЕРГИИ. В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ОТВАР ВЕТОК ПЬЮТ ПРИ ГРИППЕ, НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ.

* **При сахарном диабете** 2 чайн. ложки сухих измельченных листьев ежевики заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Выпивают в течение дня в три приема.

* **При дизентерии** берут 500 г кускового сахара и 250 г ягод, варят на медленном огне, пока не образуется густой сироп. Принимают по 3-4 ст. ложки в сутки.

* **При стоматитах и ангинах** 50 г листьев ежевики заливают 1 л кипящей воды, настаивают 15-20 минут, затем процеживают через марлю и используют для полосканий.

* **При заболеваниях верхних дыхательных путей** как отхаркивающее средство. 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа и пьют по 100 г за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

* **При расстройствах кишечника** 1 часть листьев ежевики заливают 10 частями воды, кипятят 20 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* **При язвах, лишаях, гнойных ранах** измельченные свежие листья прикладывают к пораженным местам.

* **При кровотечениях во время климакса** 1 ст. ложку измельченного корня ежевики заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Пьют по 1 ст. ложке весь день, но не более 2 стаканов. Также полезно принимать свежий ежевичный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* **При лечении острых респираторных заболеваний, пневмонии** 4 ст. ложки измельченных сухих ягод ежевики заливают 500 мл кипятка. Настаивают и принимают в теплом виде равными дозами в течение дня, последнюю — на ночь. Настой можно готовить в термосе на ночь.

* **При язвах на деснах, их рыхлости и при плохом запахе изо рта** жуют свежие листья или спелые ягоды.

* Зрелые ягоды действуют как легкое слабительное **при запорах**, а незрелые плоды — как вяжущее средство **при поносах.**

Причины для тревоги

Почему воспаляются лимфоузлы

БИТЬ ТРЕВОГУ НАДО, ЕСЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ ДЕРЖИТСЯ СЛИШКОМ ДОЛГО, А УЗЕЛ БОЛЕЗНЕННЫЙ И БОЛЬШОЙ, НАПРИМЕР РАЗМЕРОМ С ГРЕЦКИЙ ОРЕХ.

Есть повод обратиться к врачу

Увеличение лимфатических узлов — повод обратиться к врачу.

Лимфатические узлы обычно воспаляются недалеко от очага инфекции. Если болит горло, то увеличиваются шейные и подчелюстные лимфоузлы, если была ранка и гнойник на ноге — паховые, если на руке — подмышечные. Почему это происходит? Дело в том, что при попадании возбудителей инфекции в лимфатическую систему узлы начинают действовать как пограничная застава. Они задерживают инфекцию, препятствуют ее распространению, скапливают в этих участках защитные клетки организма. Так что, по сути, увеличение лимфоузлов говорит о том, что организм начал защищаться. Бить тревогу надо, если увеличение держится слишком долго, а узел болезненный и большой, например размером с грецкий орех.

Поцарапала кошка

Если кошка как следует оцарапает руку, инфекция с кошачьих коготков может попасть в лимфу, и лимфоузел начинает на нее реагировать. Развивается «болезнь кошачьей царапины», или доброкачественный лимфоретикулез. Сами кошки им не болеют, они носят инфекцию на лапах. У человека припухлости появляются недалеко от поврежденной области. К примеру, если поцарапан локоть, то отреагирует лимфоузел под мышкой. Может подняться температура до 37-37,5°С. Если организм не справляется с инфекцией, в воспалительный процесс вовлекаются другие лимфоузлы, например глотки, и тогда может начаться ангина. Если царапина долго не заживает, появляется гной.

Другая «кошачья» инфекция — токсоплазмоз — проникает в организм через пищеварительный тракт. При этом увеличиваются лимфатические узлы, держится невысокая температура, слабость, иногда опухают, слезятся глаза. Особенно опасна эта инфекция для беременных женщин: она может неблагоприятно отразиться на плоде.

Чтобы избежать заражения, осторожно играйте с кошками. Если оцарапала, обязательно обработайте ранку йодом, понаблюдайте, пока не заживет. Если инфекция начала распространяться и лимфоузлы припухли, поможет врач. Это заболевание излечимо.

Натерли ногу

Часто лимфоузел увеличивается из-за потертостей на ноге от тесной обуви. Бывает так, что ранка уже затянулась и вы забыли о том, что она была, но инфекция все-таки попала в лимфу и незаметно облюбовала близлежащий лимфоузел. В таких случаях организм иногда справляется сам, и припухлость проходит через некоторое время. Однако бывает, что в лимфоузле начинает скапливаться гной, и тогда требуется помощь хирурга. Воспаленный лимфоузел нужно вскрыть и обеспечить отток гноя, иначе это может привести к заражению.

* Носите обувь по ноге, никогда не отправляйтесь в дальнее путешествие в новых туфлях, наденьте разношенные и удобные.

* Если на ноге образовалась ранка, обработайте ее бактерицидной мазью и только потом заклейте пластырем.

* Если рана долго не заживает, добавились другие неприятные ощущения, обратитесь к врачу.

Фурункулы под мышками

Чаще всего сигнализируют о гормональных всплесках. При повышенной потливости они могут появиться под мышками, иногда бывает даже больно поднять руку. Это гидраденит. Лечить его самостоятельно, привязывая листья алоэ или повязки с лечебными мазями, не имеет смысла. Лучше всего отправиться на прием к хирургу.

* Кожу в том месте, где часто появляются фурункулы, нужно протирать салициловым спиртом или специальными лосьонами. Трогать, прокалывать их ни в коем случае нельзя! Лучше доверить лечение дерматологу: он пропишет мази и притирания, которые уменьшат эти неприятные явления.

* Если у вас повышенная потливость, нужно тщательно следить за чистотой тела: мыться два раза в день под душем с мылом или гелем, чтобы очистить тело от пота и кожных выделений. Ежедневно нужно менять и белье, причем желательно, чтобы оно было хлопчатобумажным.

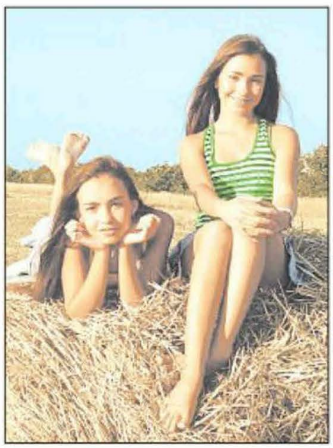
Ощупайте молочную железу

Иногда увеличение лимфоузлов под мышками может сочетаться с уплотнениями в груди. Это признак очень опасного заболевания и требует немедленного обращения к онкологу.

После 35 лет регулярно обследуйте молочные железы и как минимум дважды в год посещайте гинеколога. Женщинам с отягощенной наследственностью рекомендуется также специальное онкологическое обследование: маммография, УЗИ, анализ на онкомаркеры.

* Два раза в месяц нужно тщательно ощупывать каждую молочную железу лежа и стоя. Если обнаруживается даже маленькое уплотнение, немедленно обратитесь к врачу.

* Наблюдение за грудью и подмышечными лимфоузлами стоит усилить, если случайно ушибли или получили другую травму этих областей.



■ ЕСЛИ КТО-ТО РЯДОМ ПРОСТУЖЕН, ЧИХАЕТ И КАШЛЯЕТ, ДЕРЖИТЕ ЗА ЩЕКОЙ КУСОЧЕК ГВОЗДИКИ (ПРЯНОСТЬ). ОНА НЕ ТОЛЬКО ХОРОШО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ, НО И ОСВЕЖАЕТ ДЫХАНИЕ.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ЗАПАРЬТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ДУБОВЫЙ ВЕНИК И ВДЫХАЙТЕ ЕГО ПАРЫ.

На каждый день

● Для ленивого кишечника прорастите пшеницу, пропустите ее через мясорубку, добавьте немного соли, замесите тесто, как на пельмени, и выложите на сковородку (добавьте совсем чуть-чуть растительного масла), выпекайте и ешьте лепешки вместо хлеба, и кишечник будет работать как часы.

● От гастрита надо мелко нарезать 200 г листьев алоэ, которому не меньше 3 лет, добавить 500 г липового меда и 0,5 л водки. Все хорошо перемешать, настаивать 2 недели и принимать по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день, пока лекарство не закончится. Лечение надо повторить через 3 месяца. Смесь держать в холодильнике.

● При гастрите смешайте плоды боярышника со скорлупой куриных яиц, травой чистотела большого и корнем прострела (все компоненты возьмите поровну). Измельчите смесь в порошок и соедините с медом. Принимайте по 1 чайн. ложке в день.

Рецепты народной медицины

ЗАБОЛЕЛИ СУСТАВЫ?

Разотрите мел в ступке в порошок и смешайте с простоквашей или кефиром до образования густой кашицы. Смажьте колено вначале растительным маслом или жирным кремом и нанесите на него смесь. Прикройте марлей, полиэтиленом, закрепите пластырем и утеплите шарфом на 3-4 часа. Повторяйте процедуру 1 раз в день до улучшения состояния. Кстати, такой компресс помогает не только снять боль, но и избавиться от хруста в суставах.

ОТ АЛЛЕРГИИ — ОБЛЕПИХА

1 ст. ложку свежих ягод облепихи залейте 1 стаканом кипятка, поварите на медленном огне 7-10 минут, настаивайте полчаса, процедите и пейте отвар в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Наружно отвар из облепихи можно использовать для примочек. Смочите в нем марлевую салфетку и приложите к больному месту на 10-15 минут. Процедуру повторяйте каждые 3 часа. Курс лечения — 7-10 дней.

На приёме у лора — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

В НОСОГЛОТКЕ СКАПЛИВАЕТСЯ СЛИЗЬ...

Уже больше года у моего мужа по утрам в носоглотке скапливается слизь, из-за чего приходится постоянно ее отхаркивать. У него нет кашля и насморка, горло не болит. Что это может быть?

Валентина Николаевна, Тульская обл.

В слизистой оболочке рото- и носоглотки много секреторных желез, которые вырабатывают слизь. Это вполне нормально, но у каждого человека она индивидуальна: у кого-то слизь жиже, у кого-то гуще — это зависит от микрофлоры, находящейся в носу, рту, глотке, на зубах. Многие люди даже не замечают, как слизь сама стекает и сглатывается, а у некоторых вырабатывается привычка отхаркивать и постоянно сплевывать ее. Если это мучает и раздражает вашего мужа, пусть обратится к врачу и обследует носовые пазухи на предмет гайморита. Кроме этого, надо обследовать желудочно-кишечный тракт, потому что при заболеваниях желудка в ротоглотке усиливается и изменяется секреция желез.

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПРОКОЛА?

Можно ли очистить пазухи носа при остром гайморите и гнойном синусите без прокола?

С. С. Ахмадуллин, Татарстан

Можно, но только в легких случаях. Это можно сделать и самому. Сначала по очереди высморкайте каждую ноздрю, потом лягте на спину, запрокиньте голову назад и несколько вправо. Закапайте в правую ноздрю 2-3 капли противоотечного препарата, например галазолина. Не меняя положения, полежите 3 минуты. Затем зажмите левую ноздрю, а через правую сделайте несколько сильных вдохов и выдохов. Полежав еще 5 минут, можете встать. Сразу после этого наклонитесь над раковиной, зачерпните ладонью теплую воду и промойте правую половину носа, можно добавить щепотку морской или обычной поваренной соли. Несколько раз медленно втяните воду через правую ноздрю, а затем выдуйте ее обратно. Вместе с водой выходит слизь, иногда гной. Через 15 минут закапайте галазолин в левую половину носа и промойте ее водой. Но это лечение эффективно только в легких случаях острого синусита и если ваш лор-врач не против такого варианта лечения. Очень важно не допустить, чтобы болезнь перешла в более тяжелую форму.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ ФАРИНГИТЕ?

Как вылечить хронический фарингит народными средствами?

Н. А. Касимова, Удмуртия

* При хроническом фарингите хорошо помогают паровые ингаляции с медом, если нет на него аллергии. Как выполняются такие ингаляции? Возьмите маленький чайник с длинным носиком, налейте в него и вскипятите 1/2 стакана воды. Когда она закипит, снимите чайник с огня, добавьте в него 2 чайн. ложки меда, наденьте на носик воронку из льняной салфетки или картона и вдыхайте пар. Когда медовая вода остынет, снова поставьте чайник на слабый огонь. И так 3 раза в день по 20 минут. В течение дня, в перерывах между ингаляциями, подержите во рту, под языком, 1/2 чайн. ложки меда (лучше гречишного или шалфейного), пока он не растворится.

* При фарингите хорошо помогает и сбор для ингаляций. Смешайте по 2 части травы хвоща полевого и листьев малины, 1 часть цветков бессмертника песчаного. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 2 часа, затем процедите и используйте для ингаляций. После процедуры остывшим настоем полощите горло.

* Приготовьте настой из взятых в равных частях листьев мелиссы лекарственной и мяты перечной. Залейте 2 ст. ложки смеси в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, профильтруйте. Используйте горячим сначала для ингаляции, а после остывания — для полоскания горла в течение дня.

Полезно знать

● **От хронического панкреатита** 1 ст. ложку овса измельчите в ступке или в кофемолке, залейте 5 стаканами воды и кипятите 10 минут. Настаивайте 2 часа и пейте маленькими глотками по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели, неделя — перерыв и повторите лечение.

● **При варикозном расширении вен** возьмите 1 ст. ложку высушенных шишек хмеля, заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и принимайте по 1 стакану за 15 минут до еды. Для усиления эффекта смочите в этом же настое хлопчатобумажную ткань и приложите к больным венам.

● **Если седалищный нерв не дает покоя,** натрите тройным одеколоном ягодицу и ногу с больной стороны. Затем намыльте куском хозяйственного мыла (темного, отечественного), предварительно смочив его водой. Слой мыла должен покрывать кожу. Утеплите больное место — и в постель. Утром протрите влажной салфеткой и повторите процедуру. И так — до излечения.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Пневмосклероз

У меня пневмосклероз. Никаких сил уже нет и терпения, да и другие болячки замучили. Какими травами можно полечиться? От таблеток болят печень, желудок и поджелудочная железа.

Галина Скиба, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

При пневмосклерозе в легких развивается соединительная ткань. Это последствие недолеченных пневмоний, бронхитов, плевритов, трахеитов. Такое же происходит при туберкулезе и грибковых поражениях легких. В любом случае уменьшается рабочая поверхность легкого (у вас, кстати, согласно медицинскому заключению небольшой участок пневмосклероза). Соединительная ткань постепенно уплотняется, образуются рубцы в органах дыхания. Они тоже уплотняются и могут даже вызвать смещение органов в грудной клетке, ее деформацию, если болезнь зашла далеко. При этом происходит частичная атрофия грудных мышц, сужение межреберных промежутков, и дыхание становится поверхностным. Независимо от причины, вызвавшей эту болезнь, вам надо успокоиться и научиться жить в радости. Радуйтесь любой мелочи — птичке, солнечному лучу, дождю.

* Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Помогите оставшимся клеткам легкого выполнять свою работу! Пусть легкие насыщаются кислородом, а физические упражнения ускорят движение жидкостей и обменные процессы в организме. Если в легких застой, то легко может развиться бронхит или пневмония.

Берегите легкие. Не сидите на сквозняке, даже летом, это опасно. Не допускайте простуды и пейте достаточно отхаркивающих средств, чтобы лишняя жидкость уходила и уменьшался застой в легких.

* Советуем использовать в лечении травы: тимьян ползучий, пикульник обыкновенный, эвкалипт голубой, овес посевной. Залейте на ночь в термосе 1 ст. ложку травы 0,5 л кипятка и пейте настой горячим в течение следующего дня. Травы чередуйте по 1 месяцу.

* Не переедайте. Вам полезна молочно-растительная диета. Утром натощак ешьте сухофрукты, замоченные с вечера (изюм, курагу). В них много калия, а это полезно для сердца. И еще сухофрукты дают хороший слабительный и мочегонный эффект, значит, снимется застой и в легких.

* Хорош рецепт с красным виноградным вином: 2 стакана молодого вина, 2 ст. ложки меда, 2-4 листа зрелого 3-летнего алоэ. Листья срежьте, вымойте под струей воды и уберите в холодильник на неделю. Затем мелко нарежьте их, смешайте с медом и выдержите, пока не растворится весь мед, потом влейте вино. Храните в холодильнике 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Такое снадобье полезно и при хроническом бронхите.

При пневмосклерозе хорошо помогают медовый массаж и гомеопатические средства.

И. А. Саленко, пульмонолог, врач I категории

Если перемёрзли или промочили ноги, попарьте их в горчице

Сразу вскипятите воду и попарьте ноги в горчице 10-15 минут. Затем вытрите насухо, насыпьте горчицу в носки, наденьте их и ложитесь в постель. На следующий день вместо горчицы в воду добавьте соль и попарьте ноги. Опять насыпьте в носки горчицу и наденьте их. Желательно выпить горячий чай с малиной или смородиной. Если нет варенья, в саду можно наломать малиновых или смородиновых веточек, закипятить и пить.

* Пишу свой рецепт компресса от бронхита. Возьмите по 1 ст. ложке горчицы, меда, водки (спирта, самогона — что есть в доме), растительного масла, муки, все смешайте, в теплом виде намажьте состав на марлю и положите на грудь ребенку (или взрослому), исключая область сердца, и на спину. Сверху прикройте целлофаном и хорошо утеплите. Можно надеть больному шерстяную кофту, дать выпить чай с малиной или кипяченое молоко с медом и уложить в постель. Как только больной пропотеет (это случится примерно через час), снимите компресс. Процедуру надо делать через день.

* А вот как мой папа избавился от язвы желудка. Он выпивал стакан минеральной воды боржоми, затем 1 чайн. ложку спирта и закусывал 1 чайн. ложкой сливочного масла. Так он делал 3 раза в день до еды.

P. S. Благодарю всех читателей, которые откликаются на зов о помощи. Дай вам бог здоровья, огромное спасибо за письма. Я читаю «Айболит» от первой и до последней страницы уже 10 лет.

Это не последнее мое письмо. Я еще буду делиться своими лечебными рецептами приготовления вкусных блюд, которые можно приготовить в домашних условиях. Всем читателям газеты «Айболит» желаю крепкого здоровья, мирного неба.

Татьяна Васильевна Пушкарская, с. Просянка, Ставропольский край

Вместо теста

Немеют руки по ночам?

Если онемение и боль сконцентрировались только в левой руке, значит, нездорово сердце. Если немеет то левая, то правая рука и только после сна, то вероятнее всего из-за неправильного положения шеи во время сна.

По какой еще причине немеют руки? Шея затекает во время сна, если человек спит на очень высокой подушке, при этом нарушается кровоснабжение и питание спинномозговых нервов шейного отдела позвоночника. Это как раз те нервы, которые взаимодействуют с руками, позволяя ими двигать. Когда эти нервы пережаты, руки немеют, поэтому утром после сна первое время можно ощущать тугоподвижность в плече или руке. Самый простой способ избавиться от онемения рук по ночам — заменить подушку на менее высокую и более удобную.

Приступ подагры

При внешнем осмотре подагру можно спутать с артрозом. Но боль при артрозе никогда не бывает такой сильной, как при подагре, и тот, кто хоть раз эту боль испытал, уже ни с чем ее не спутает: невозможно даже дотронуться до сустава, а уж о том, чтобы встать на ногу, и подумать страшно.

Однако приступ проходит, и человек не думает о лечении. Но через какое-то время приступ повторяется. И только тогда измученный страшной болью человек решается пойти к врачу.

Заболевают чаще всего подагрой мужчины в возрасте 30-40 лет. Почему болезнь так любит сильных мира сего? Во-первых, у них легко нарушается образование и выведение мочевой кислоты. Во-вторых, найдутся ли мужчины, которые откажутся выпить и вкусно закусить?! Подвержены этому заболеванию и те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

— Что делать, если приступ начался?

— Боль обычно такая, что надо вызывать «скорую». До приезда врача можно принять ортофен или диклофенак. Однако настоящее лечение начнется только после того, как будут известны результаты анализов мочи. Врач-ревматолог назначает для лечения подагры препараты, увеличивающие выведение мочевой кислоты (бензобромарон, нормурат). Но эти средства противопоказаны тем больным, у которых из мочевой кислоты в мочеточниках образуются камни, приводящие к почечным коликам. Им врач может назначить аллопуринол, колхицин, напроксен. Бывает, что для снятия боли ревматолог прописывает примочки с димексидом и анальгином для инъекций. Компресс накладывают на 10, а то и 40 минут, в зависимости от того, насколько сильна боль.

— При подагре нужно ли соблюдать какую-то диету?

— Ни одно лекарство не сотворит чудо без диеты. Без нее от лечения эффекта не будет. Питание должно быть регулярным и дробным — не реже 4-5 раз в день.

Этих продуктов не должно быть на столе подагрика: алкоголь, особенно красное вино и пиво, газированные напитки, мясо молодых животных, субпродукты, мясные соусы, бульоны любые, кроме овощных, в том числе из кубиков, соленая рыба, моллюски, копчености, соленья, консервы, жареные блюда, грибы, цветная и брюссельская капуста, горох, бобы, щавель, шпинат, малина, соленое и сдобное тесто.

Эти продукты должны быть на столе обязательно: хлеб вчерашней выпечки, крупы, молочные и кисломолочные продукты, яйца, черная и красная икра, овощи и фрукты (кроме исключенных), чеснок, орехи, соки, мед, мармелад, полезны черешня и земляника.

Для лучшего выведения уратов (солей мочевой кислоты) из организма нужно много пить воды — не меньше двух литров в день. И 1-2 раза в неделю следует устраивать вегетарианские разгрузочные дни:

* творожный — 0,5 кг нежирного творога и 0,5 л кефира; фруктовый — 1,5-2 кг фруктов и ягод; овощной — столько же овощей в любом виде.

Но ни в коем случае нельзя голодать: голодание способствует повышению уровня мочевой кислоты в крови.

Во время острого приступа подагры мясо и рыбу нужно исключать полностью на 7-10 дней. Облегчит страдания сок из корней сельдерея — его надо пить по 1-2 чайн. ложки три раза в день натощак.

— Можно ли порекомендовать больным подагрой какие-нибудь народные рецепты?

— Чтобы не допустить развития заболевания, пейте для профилактики разные настои.

* 1,5 ст. ложки цветов бузины черной залейте 0,5 л воды. Принимайте 4-5 раз в день до еды по 1/2 стакана.

* 3 ст. ложки сухих плодов физалиса варите в 0,5 л воды 10 минут, затем настаивайте до охлаждения. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

3 ст. ложки сухих плодов физалиса варите в 0,5 л воды 10 минут, затем настаивайте до охлаждения. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

* При запущенной форме подагры 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 4 часа. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды.

* При сильных, часто повторяющихся приступах помогут растирки и мази. Стакан сухих цветов коровяка (медвежье ухо) залейте 1/2 л спирта и настаивайте 2 недели. Втирайте при болях.

А еще надо помнить, что любые физические упражнения ускоряют обмен веществ, а значит, нормализуют пуриновый обмен. Больше двигайтесь, устраивайте пробежки, плавайте. Есть гимнастика для пальцевых суставов стоп. Делать ее надо каждый день, если нет обострения.

1. Поднимитесь на цыпочки, постойте 5 секунд, опуститесь. Повторите пять-десять раз.

2. Сядьте и возьмитесь руками за большой палец ноги. Отожмите его до предела сначала вперед, потом назад 3-5 раз. То же самое сделайте с остальными пальцами правой, потом на левой ноге.

О. В. Вильчугов, ревматолог, врач высшей категории

Авось пригодится — *Сам себе доктор*

Жёлуди тоже лекарство

Их издавна использовали для лечения различных недугов, в том числе при болезнях десен, зубной боли и для остановки кровотечения.

*** При грыже и болезнях суставов** из желудей, листьев и коры молодых ветвей дуба готовят настойку: 100 г сырья заливают 500 мл красного вина, настаивают в темном месте неделю. Делают теплые компрессы на больное место.

*** При туберкулезе** очистите желуди от кожуры, прожарьте в духовке до легкого покраснения, измельчите. 3-4 чайн. ложки порошка залейте 350 мл кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1 ст. ложке до обеда. Лечение длительное. По желанию в настой можно добавить молоко и мед.

*** При сахарном диабете** зрелые желуди высушите, измельчите в порошок и принимайте его по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, запивая чаем. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте месяц перерыв и повторите лечение.

*** При нервных заболеваниях, анемии** очищенные желуди пропустите через мясорубку, отожмите сок и пейте его 4 раза в день по 2 ст. ложки перед едой с равным количеством меда.

*** При пролежнях** готовят желудевое масло. Стакан зрелых желудей без кожуры пропустите через мясорубку, залейте прокипяченным растительным маслом на палец выше слоя желудей. Настаивайте в темном месте, периодически перемешивая, 40 дней, затем процедите. Полученным маслом смазывайте больные места.

*** При слабой потенции** рекомендуется очищенные от скорлупы желуди поджарить на оливковом масле и есть с сахаром или медом.

СЫРЫЕ ЖЕЛУДИ ОПАСНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ТАК КАК СОДЕРЖАТ ЯДОВИТОЕ ВЕЩЕСТВО КВАРЦЕТИН. ОДНАКО В НАСТОЙКАХ, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ ОБЖАРИВАНИЯ И СУШКИ ОНИ СТАНОВЯТСЯ БЕЗВРЕДНЫМИ.

Лечебная гимнастика

При хроническом холецистите,

а также дискинезиях желчевыводящих путей

1. Исходное положение — лежа на спине. Поднимите правую руку вверх и одновременно согните левую ногу, скользя стопой по полу, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

2. Исходное положение — то же. Руки на поясе. Приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.

3. Исходное положение — то же. Левую руку положите на грудь, правую — на живот. Упражнение заключается в диафрагмальном дыхании, то есть в дыхании животом. При вдохе обе руки поднимите вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе — опустите вниз.

4. Исходное положение — лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднимите правую руку вверх — вдох, согните правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, — выдох.

5. Исходное положение — то же. Поднимите правую руку и правую ногу, сделайте вдох, сгибая ногу и руку, подтяните колено к животу, наклоните голову — выдох.

6. Исходное положение — то же. Отведите прямую правую руку вверх и назад — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

7. Исходное положение — лежа на левом боку. Отведите обе ноги назад — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

8. Исходное положение — стоя на четвереньках. Поднимая голову, сделайте вдох, скользящим движением передвигая правую ногу вперед между руками, — выдох. Вернитесь в исходное положение и то же упражнение выполните другой ногой.

9. Исходное положение — то же. Поднимите левую прямую руку в сторону и вверх — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. То же другой рукой.

10. Исходное положение — то же. Сделайте вдох, сгибая руки, лягте на живот — выдох, вернитесь в исходное положение.

11. Исходное положение — то же. Поднимите голову, прогнитесь в поясничной области — вдох, наклоните голову и выгните спину дугой — выдох.

P. S. Этот комплекс упражнений снимает спазмы, а в положении стоя на четвереньках способствует уменьшению застойных явлений и воспалительного процесса в желчном пузыре, нормализует образование желчи и двигательную функцию желчевыводящей системы.

Полезно знать

● **От камней в мочевом пузыре** нарежьте арбузные корки кусочками 2х2 см, высушите в тени или в духовом шкафу. Высушенные корки измельчите, залейте водой в пропорции 1:1, прокипятите на медленном огне полчаса и охладите. Пейте по 1-2 стакана до еды 3-5 раз в день.

● **При цистите,** раздражении и болезненных спазмах мочевого пузыря 1 ст. ложку шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, держите на малом огне 5 минут, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте отвар длительное время по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **При обострении хронического цистита** 2 ст. ложки с верхом травы хвоща полевого залейте 1 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Траву сложите в холщовый мешочек и используйте для компресса: в горячем виде прикладывайте на низ живота. Отвар принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день.

Пригодится

ПРИ бронхите и потере голоса надо заменить всю жидкость для питья отваром отрубей: в 2 л кипятка всыпать 400 г любых отрубей и прокипятить, для вкуса можно добавить немного меда.

ЕСЛИ вдруг ночью сведет судорога, возьмите в руки магнит, крепко зажмите в ладони, и через некоторое время судороги проходят.

ПРИ малокровии и других заболеваниях крови ешьте айву: свежие плоды содержат большое количество железа.

ИСТОЩЕНИЕ нервной системы можно лечить так: смешайте по 500 г меда и сахара и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

ОТ отеков 1 ст. ложку плодов любистока залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день, независимо от приема пищи.

Прикинь на себя — *Такие проблемы*

Камни разные бывают...

НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ОНИ ДОСТАВЛЯЮТ НЕМАЛО ХЛОПОТ И СОЗДАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

... в глазах

В глазах иногда появляются твердые образования, которые вполне можно назвать камнями.

Причины их появления — нарушения обмена кальция в организме, работы почек, эндокринных желез или последствия перенесенных травм. Такие камни могут быть одиночными и множественными, располагаться под верхним, под нижним веком или под обоими сразу, в одном или в двух глазах. Когда эти образования выходят из-под слизистой, они начинают механически раздражать глаз — у человека появляется ощущение инородного тела. Увидеть эти образования может только врач при осмотре под щелевой лампой. Он под местной анестезией при помощи специального инструмента извлечет их из глаза. При этом пациенту обязательно рекомендуется обследоваться у терапевта, сдать кровь на общий и биохимический анализ, сделать анализ мочи — ведь очень важно установить причину появления камней. Без лечения основного заболевания кальцинаты через некоторое время могут образовываться снова.

...в почках

* Очистите 1 кг лука, мелко порежьте, размешайте с 40 г сахара. Поставьте на огонь, доведите до кипения и оставьте томиться на слабом огне 3,5 часа. Затем отожмите массу через марлю и разделите на 4 равные части. Принимайте по 1 части каждые 3 часа, ничем не заедая и не запивая! Есть можно только на следующий день.

* Сок из листьев лопуха очень хорошо растворяет камни в почках и желчном пузыре и вымывает соли из суставов. Сорвите листья и черешки, помойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок. Летом принимайте сок сразу. Его можно и законсервировать, чтобы лечиться зимой. Для этого к 2 л сока добавьте 2 л водки и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

* Из крупного изюма выньте косточки, а на их место вложите по горошине черного перца. В первый день, тщательно пережевывая, съедайте одну изюминку с перцем, во второй — две, и так до десяти штук в день. Потом наоборот: уменьшите прием с десяти до одной изюминки в день. Сделайте 10 дней перерыв, затем повторите курс лечения.

* Возьмите 50 куриных желудочков (пупков), очистите их от пленки. Хорошо промойте и просушите, а потом подсушите в духовке, но так, чтобы они высохли, а не подгорели. Потом измельчите их в кофемолке — получится подобие муки с не очень приятным запахом. В течение 10 дней натощак, за 30-40 минут до приема пищи, принимайте по 1 чайн. ложке этого порошка из желудочков, запивая его чистой водой. Следующие 10 дней принимайте утром и вечером по 1 чайн. ложке за 30-40 минут до еды, также запивая водой. Примерно 50 желудочков должно хватить на весь курс лечения.

P. S. Снадобья из лука противопоказаны при заболеваниях почек, печени и острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

...в кишечнике

В толстом кишечнике при запорах появляются каловые камни. Это плотные образования, сформировавшиеся из каловых масс. Они могут быть одиночными и множественными с общим весом до 5-10 кг. В центре калового камня могут быть: маленький желчный камень, фруктовая косточка, которую вы проглотили, другие неперевариваемые элементы. Иногда образованию камня способствуют медикаменты. Чаще эта болезнь — удел пожилых людей, результат старческой вялости кишечника. Такие камни опасны тем, что могут приводить к непроходимости кишечника. Но происходит это крайне редко, чаще возникает другое осложнение — интоксикация и дисбактериоз.

Чтобы не допускать образования каловых камней, надо бороться с запорами. В идеале опорожнять кишечник надо с 5 до 7 часов утра. Вспомните, как часто вы подавляли желание сходить в туалет «по большому» из-за спешки или стремления поспать. В итоге организм научился не реагировать на потребность сходить в туалет. Плюс к этому недостаточное употребление жидкости, растительной клетчатки, малоподвижный образ жизни тоже приводят к запорам. Ставить очистительные клизмы, промывать кишечник, применять слабительные можно лишь после консультации у врача. Увлечение слабительными, в состав которых входит сенна, может привести к атрофии нервных окончаний в прямой кишке, что, в свою очередь, повлечет за собой усиление запоров.

Запоры могут быть симптомами опухолей кишечника. Поэтому при задержке стула более чем на 3 дня обязательно обратитесь к врачу-проктологу.

Не навреди

Французские медики предостерегают: постоянный прием витаминов может спровоцировать онкологические заболевания. Так, витамин А, за которым закрепилась слава борца с раком легких, в повышенных дозах обладает обратным эффектом. Ученые в течение шести лет наблюдали за заядлыми курильщиками, в пищу которых добавлялся провитамин А: рак легких не только не приостановился, но развился быстрее. Другой пример: витамин Е, который рекомендуют принимать женщинам как витамин красоты, провоцирует образование кист в молочных железах и может привести к раку. Витамин Е женщины могут принимать только при назначении врача и ни в коем случае не увеличивая его дозировку.

Спрашивали? — *Отвечаем*

Корни стахиса — от диабета

Соседка по даче поделилась со мной корешками стахиса и сказала, что это растение для диабетиков просто незаменимо, так как понижает уровень сахара в крови. Это правда?

Н. Н. Остина, Московская обл.

В клубеньках стахиса содержатся вещества, обладающие свойствами инсулина. Ежедневный прием сока (1 ст. ложка) или сухого порошка (1 чайн. ложка) позволяет больным сахарным диабетом сократить дневную норму лекарства и избавляет от обмороков. Полезны клубеньки стахиса и больным, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Обдайте кипятком 10-12 штук, разделите на две порции, одну съешьте утром натощак, а другую перед сном. Пролечитесь в течение месяца весной и осенью. Кроме того, стахис укрепляет иммунитет, успокаивает нервы, снижает кровяное давление, поэтому противопоказан при гипотонии. Свои лечебные качества клубеньки стахиса сохраняют в сыром (если держать их в холодильнике или подвале при температуре от 0 до +3°С) или высушенном виде. Тщательно промытые клубеньки растения промокните бумажной салфеткой, затем нарежьте тонкими пластинками, выложите на противень, поставьте в духовку с температурой 55-60°С (дверцу не закрывайте). Высушенные клубеньки храните в закрытой стеклянной банке.

Приборы для долголетия от «КИРЛЕНЫ»

КИРЛЕНА KIRLENA

Электростимулятор ЭСРВ-01

восстанавливает перистальтику в сосудах и в ЖКТ, устранит застой крови в любой части тела. Эффективен при простатите, гайморите, запорах, геморрое, женских болезнях, нужно лишь сменить насадку.

Цена: электронный блок — 3 600 руб., насадки по 2 400 руб. каждая.

Электростимулятор «Патра»,

приятно напрягая и расслабляя мышцы, улучшает кровоснабжение суставов и позвоночника, снимает гипертонус. Уходят боли, возвращается подвижность. Незаменим при артритах и артрозах, грыже диска, остеохондрозе.

Цена от 6400 руб. до 19100 руб., в зависимости от комплектации

Приборы разработаны и производятся в России

Адрес для заказов: 124460, Москва, а/я 55, ООО «Кирлена»

www.kirlena.ru

8-800-100-24-56 звонок по России бесплатно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Хмельной лекарь

Шишками хмеля лечатся при воспалении почек, водянке, раздражении мочевого пузыря, при катарах желудка, болезнях желчного пузыря и печени, бессоннице, используют для компрессов и припарок на чирьи, нарывы и язвы.

*** При тромбофлебитах, туберкулезе легких и кожи, малярии и как антигельминтное средство** 2 ст. ложки соплодий (шишек) заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

*** При болях в суставах** 1 ст. ложку хмеля заливают 1 стаканом кипятка. Чистую хлопчатобумажную ткань смачивают этим раствором и прикладывают на больное место.

*** При подагре и ревматизме** 1 ст. ложку измельченных в порошок шишек растирают с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирают в больные места.

*** Для лечения экземы** смесь из 1 чайн. ложки хмеля (шишек) и 1 чайн. ложки череды заливают 150 мл кипятка, настаивают, укутав, до остывания, процеживают и выпивают за 1 прием горячим перед едой, и особенно на ночь. Смоченной в этом настое марлей смачивают пораженные экземой места.

*** При бессоннице** 2 ст. ложки травяного сбора (шишки хмеля, мята перечная, корни валерианы, взятые в равных частях) заливают 1 л кипятка. Настаивают 2 часа, процеживают, остужают и принимают по 1/2 стакана до еды.

*** При неврозах** 1 часть шишек хмеля измельчают, заливают 4 частями спирта. Настаивают в течение недели, процеживают через мелкое ситечко. Принимают по 3 капли на 1 ст. ложку воды утром и вечером до еды.

*** Успокоительный хмельной чай.** 1 чайн. ложку с верхом шишек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут. Пьют 2 раза в день по 70-100 мл и обязательно перед сном. А можно просто положить под подушку горсть хмеля или сделать хмельную подушку.

*** При ушибах, синяках, ссадинах и лишаях** 1 ст. ложку шишек заливают 1 стаканом воды, варят на медленном огне, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Затем 1 ст. ложку отвара тщательно перемешивают с 4 ст. ложками вазелина и используют как мазь для втираний.

*** При заболеваниях почек (или почечных лоханок)** 1 ст. ложку шишек хмеля заливают 1 л кипятка, 15 минут нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день до еды, запивая чашкой кипяченой воды.

*** При холецистите и других заболеваниях желчного пузыря и печени** 3 ст. ложки шишек хмеля заливают 100 г спирта, настаивают 8-10 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Затем пьют по 40 капель настойки на 50 мл воды 3 раза в день.

*** При повышенном артериальном давлении и атеросклерозе** 1 кг мелко нарезанных шишек хмеля заливают 3-4 л холодной воды, настаивают 5-10 минут, затем варят 5 минут. Снимают с огня, настаивают 10 минут. Добавляют в воду для ванны. Ванну принимают раз в неделю через 2 часа после ужина и за час-полтора до сна. Продолжительность ванны 20-30 минут, температура воды 36-38°С. Тело не ополаскивают. Дополнительно принимают отвар: 30 г шишек хмеля заливают 1 л воды, кипятят 3 минуты и пьют по 150 мл 4-6 раз в день.

P. S. Препараты хмеля являются сильнодействующими средствами и могут вызвать отравление, если принимать их без меры. Передозировка сопровождается общим недомоганием, головной болью, тошнотой и одышкой. У некоторых людей возможны аллергические реакции. Препараты из хмеля применяются только по назначению и под наблюдением врача, противопоказаны при беременности, их следует избегать при депрессии.

Рецепты народной медицины

ПРИ ПЕРЕЛОМАХ — ОТВАР ШИПОВНИКА

Отвар шиповника стимулирует срастание костных отломков и повышает сопротивляемость организма к инфекции. Также этот отвар улучшает восстановительные процессы в поврежденных тканях, способствует заживлению ран. Для приготовления отвара возьмите 25 г сухих измельченных плодов шиповника, залейте 0,5 л кипящей воды, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте около 6 часов. Процедите и пейте по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день за полчаса до еды.

ОТ ЯЗВЫ НА НОГАХ — ЧУДО-МАСЛО

Заготавливать его впрок нужно осенью, оно прекрасно помогает при царапинах и глубоких порезах — даже шрама не остается.

Осенью выкопайте на даче 2-3 куста чистотела вместе с корнями, очистите от сухих листьев, сушите ночь, разложив на бумаге. Утром поломайте чистотел, положите в эмалированную кастрюлю, налейте туда 1,5 стакана нерафинированного подсолнечного масла и деревянной ложкой утопите в нем траву. Доведите до кипения и сразу снимите с плиты, хорошенько укутайте кастрюлю на 12 часов. Затем процедите через 3 слоя марли, отожмите, перелейте в темную бутылку и поставьте в холодильник. При необходимости смазывайте поврежденную кожу 1-2 раза в день.

ОТ ПОЛИПОВ В ПРЯМОЙ КИШКЕ

Перемешайте по 3 части травы чистотела и таволги и по 2 части травы зверобоя, репешка и цветков календулы. 1 ст. ложку смеси залейте 300 мл кипятка, настаивайте 6 часов, процедите. За час до сна делайте микроклизму из 50 мл настоя. Делать такие процедуры надо до излечения. Желательно иногда совмещать их с трехдневным голоданием.

Уроки жизни

Георгий Вицин

Благодаря йоге актер в 46 лет блистательно сыграл 20-летнего недоросля Мишу в фильме «Женитьба Бальзаминова».

Режиссеры нередко приглашали Георгия Вицина на роли алкоголиков и тунеядцев. Между тем Вицин был убежденным трезвенником, не курил, занимался йогой. Нонна Мордюкова после эпизода поцелуя купчихи Белотеловой с Бальзаминовым заявила Вицину: «Разве ты мужик? Не пьешь, не куришь, к женщинам не пристаешь!» В те времена в Советском Союзе никто толком и не знал, что такое йога, а Вицин практиковал ежедневные тренировки и медитации, причем строго по расписанию. Режиссеры рвали на себе волосы, когда после команды «Мотор!» Вицин смотрел на часы и заявлял: «Извините, мне надо 7 минут постоять на одной ноге и посидеть в позе лотоса». Зато благодаря йоге он в 46 лет блистательно сыграл 20-летнего недоросля Мишу в фильме «Женитьба Бальзаминова»!

Георгий Вицин безумно любил животных. Все окрестные обитатели (птицы, кошки, собаки) точно знали часы, когда он выходит «на кормление», и собирались перед подъездом. В семье держали двух попугаев и собаку.

Чего не любит наше сердце

Сердце работает на нас всю жизнь, и его необходимо беречь. Чтобы оно верно служило нам как можно дольше, важно знать, что оно не любит.

* Неправильное питание, насыщенное консервированными, жирными продуктами, жареной пищей и искусственными добавками. Если при этом в вашем рационе мало свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, рыбы, чистой воды, каш из цельнозерновых круп, то риск заработать стенокардию или атеросклероз увеличивается еще больше.

* Малоподвижный образ жизни. Если вы постоянно пользуетесь общественным транспортом или машиной, а вечера проводите у телевизора и при этом не занимаетесь физкультурой, а также имеете сидячую работу, то ваше сердце может заболеть.

* Избыточный вес — большая нагрузка на сердце. В каждом килограмме веса тела около двух километров капилляров. Если вес увеличился на 5 килограммов, значит, сердцу придется толкать кровь на 10 км дальше. А если сосуды при этом сужены, то работа сердца еще более усложняется.

* Вредные привычки. У алкоголиков сердце сильно изношено и с кровеносными сосудами проблемы. Где-то они постоянно расширены, а где-то постоянный спазм. В результате — головная боль, тошнота, рвота, мышечные спазмы. Стоит сделать только одну затяжку сигаретой, как кровеносные сосуды начинают сужаться. Стойкий спазм сосудов у заядлых курильщиков ухудшает кровоснабжение сердца и, как результат, — инфаркт все ближе и ближе.

* Сердце не любит стрессов. Радость так же важна для сердечка, как вредны для него отрицательные эмоции. Кроме того, болезни сердца могут передаваться по наследству.

Думай, думай

- КОЖА ОЧЕНЬ ЧУТКО РЕАГИРУЕТ НА СБОИ В РАБОТЕ ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ.
- ЧЕМ ДОЛЬШЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, ТЕМ БОЛЬШЕ ВОЗНИКАЕТ КОЖНЫХ ПРОБЛЕМ.
- ДО ДОБРА, КАК ПРАВИЛО, НЕ ДОВОДИТ И ДИЕТА. РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ (БОЛЕЕ ЧЕМ НА 10 КИЛОГРАММОВ) ВЕСА — УГРОЗА КРАСОТЕ.
- РАСЧЕСАННЫЕ УГРИ ДЕРЖАТСЯ НА КОЖЕ МЕСЯЦАМИ. ПОСЛЕ НИХ ОСТАЮТСЯ ПИГМЕНТИРОВАННЫЕ РУБЦИКИ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ ПОМОЖЕТ ТОЛЬКО КОСМЕТОЛОГ.

ИНГАЛЯТОР МАХОЛЬДА С НАБОРОМ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Как с помощью ингаляций укрепить здоровье?

Ингаляция всегда была одним из самых распространенных методов лечения дыхательных путей. Издавна люди дышали паром отвара растений лекарственных трав, желая быстрее выздороветь. Со временем появились специальные приборы – ингаляторы. Примером наиболее эффективного и экономичного прибора для такой ароматерапии можно считать Ингалятор Махольда.

Ингалятор Махольда изобрел потомственный немецкий стеклодув и натуралист Оскар Махольд в начале XX века. Сначала ингалятор рекомендовали для защиты, очищения и оздоровления органов дыхания, профилактики гриппа, а позднее — и для улучшения функционирования сердечно-сосудистой, нервной, иммунной систем организма.

КАК РАБОТАЕТ И ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ?

В основе принципа работы Ингалятора Махольда – метод «теплой» ингаляции, не требующий подготовки специального сложного оборудования. Достаточно налить в ингалятор немного теплой воды, добавить несколько капель эфирного масла и… ДЫШАТЬ!

При вдохе через рот молекулы эфирных масел проникают непосредственно вглубь слизистой дыхательных путей, в бронхи и легкие, создавая там высокую концентрацию полезных веществ, обеспечивая при этом высокий терапевтический эффект. Показания к использованию: ЛОР-заболевания, ОРЗ, простуда, грипп.

При вдохе через насадку для носа молекулы эфирных масел воздействуют на обонятельные клетки, импульс от которых поступает в центральную и периферическую нервные системы и нормализует их функции: сон, чувство голода и жажды, обоняние, память.

СЛУШАЯ СЕБЯ

Ингаляция при помощи Ингалятора Махольда не только полезна, но и эстетична. Вместо громоздких небулайзеров (компрессионных ингаляторов) в вашей руке оказывается изящное изделие из стекла, которое в качестве вашего персонального доктора пригодится дома, в дороге, на работе и в путешествии.

Для решения конкретных индивидуальных проблем со здоровьем прибор можно наполнять эфирными маслами по собственному выбору или даже составить свою индивидуальную аромакомпозицию. В комплекте с Ингалятором Махольда поставляются высококачественные эфирные масла Аспера™. Ингалятор Махольда – настоящая домашняя лаборатория красоты и индивидуальный проводник в мир заботы о своем здоровье.

Ингалятор Махольда производства ООО «МедСтЭк»

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

АПТЕЧНЫЕ СЕТИ В:

Москве: [illegible]
Санкт-Петербурге: «Здоровые люди».
Самаре: [illegible]
Челябинске: [illegible]
Н. Новгороде: [illegible]
Новосибирске: [illegible]
Екатеринбурге: [illegible]
Казани: [illegible]
Наб. Челнах: [illegible]

РЕКЛАМА

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8 (800) 555 02 33 www.maholda.ru

ООО «МедСтЭк», 105094, Москва, Семеновская наб., д. 2/1. [illegible]

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аист на крыше

Вас уже двое?

Может, я беременна? Если вы задаетесь этим вопросом и не можете на него ответить, то эта статья для вас.

Крайне важно узнать о беременности на самом начальном этапе, чтобы нечаянно не навредить здоровью плода лекарствами, алкоголем или никотином. Какие же симптомы подскажут вам, что вас уже двое?

1 **Быстрая утомляемость и сонливость.** В один момент вы обнаруживаете, что катастрофически не хватает того времени, которое вы отводите на сон. Вы перестаете слышать будильник, засыпаете в самых неожиданных местах, например в метро по дороге на работу, вас целыми днями клонит в сон. Прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и, возможно, обнаружите у себя и другие ранние признаки беременности.

2 **Чрезмерная раздражительность и плаксивость,** прежде вам не свойственные. Вы можете неожиданно для себя расплакаться из-за такой мелочи, на которую раньше не обратили бы внимания. Например, вам нагрубили в магазине или вы не справились с заданием на работе, и на глаза наворачиваются слезы. Причем вы не можете с этим совладать.

3 **Нередко во время беременности женщины начинают испытывать острое чувство голода.** Особенно это касается тех, кто придерживается диеты или просто питается нестабильно. Кроме того, могут кардинально измениться и кулинарные предпочтения. Все это связано с тем, что для полноценного развития плоду необходимо множество разнообразных веществ, и ваш организм сам таким образом подстраивается под эти нужды.

4 **Еще один всем известный признак беременности — тошнота.** Правда тошнота скорее проявляется после 4-й недели беременности, когда о возможной беременности уже сигнализирует задержка менструации. И все же вы можете заметить, что запахи, которые раньше не раздражали, стали неприятны. К примеру, вас подташнивает от запаха сигарет, несмотря на то, что вы сами курите.

5 **Характерный признак беременности — набухание молочных желез.** Грудь распирает, она как бы увеличивается. Правда, многие женщины испытывают такие симптомы перед началом менструации, поэтому нельзя делать выводы о наступившей беременности, основываясь только на этом симптоме.

Это основные симптомы, появляющиеся на раннем этапе беременности. Понаблюдайте за собой, и, если обнаружите у себя какие-либо из вышеперечисленных признаков, стоит поделиться своими подозрениями с гинекологом или, по крайней мере, сделать тест на беременность.

А. П. Носова, гинеколог, врач I категории

■ ЩЕПОТКА ЛИСТЬЕВ МЯТЫ, ДОБАВЛЕННАЯ В ЧАЙ, СНИМЕТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ОБЕСПЕЧИТ ХОРОШИЙ СОН.

■ У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ СПЯТ В СУТКИ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ТРЕБУЕТСЯ ИХ ОРГАНИЗМУ, РЕДКО БЫВАЕТ ПОЛНОЦЕННАЯ ЭРЕКЦИЯ.

Знаете ли вы, что...

● Во многом сексуальное здоровье зависит от позы, в которой засыпает человек. Самые вредные для сексуального здоровья позы сна: сон на животе и на слишком высокой подушке. Чтобы сохранить хорошую потенцию, сексологи советуют спать на боку или на спине и на небольшой подушке.

● Мужчины, работающие в ночную смену, при искусственном освещении, больше рискуют заболеть раком предстательной железы. Ночное освещение на улицах и в закрытых помещениях подавляет производство гормона мелатонина и вызывает сбои в работе иммунной системы.

● Крепкий кофе снижает возможность мужчины стать отцом. Он делает сперматозоиды менее подвижными. Поэтому, если семейная пара планирует беременность, мужчине стоит отказаться от кофе на 3-4 месяца.

Авось поможет

При остром уретрите

А также при обострении хронического уретрита рекомендуется принимать антибактериальный чай из трав.

Смешайте в равных частях корневища цетрарии, кладонии, уснея, траву чабреца, багульника и иван-чая, цветы ромашки и календулы. Залейте 3-4 ст. ложки сбора 1 л воды, кипятите при закрытой крышке на малом огне 20 минут, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день независимо от срока приема пищи. Этим же настоем рекомендуется обрабатывать наружные половые органы 2-3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

Сок лопуха избавил от кисты яичника

АЙБОЛИТ

Как гром среди ясного неба был для меня диагноз киста яичника. Думала, что дело дойдет до операции. Но как-то встретила знакомую, и она посоветовала хороший рецепт, который и ей помог избавиться от этой напасти. Спешу поделиться этим замечательным средством с читательницами «Айболита». Молодые листья лопуха (репейника) промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Храните его в холодильнике не более пяти дней. Принимать лекарство надо строго по схеме, не пропуская ни одного дня. В первый и второй день — по 1 чайн. ложке 2 раза (утром натощак и вечером за полчаса до еды), на третий и четвертый день — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Начиная с пятого дня — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. После этого надо сделать УЗИ и при необходимости после месячного перерыва повторить курс. Мне это лечение помогло.

Ирина Киселева, Омск

Для повышения мужской силы, и не только

АЙБОЛИТ

Посылаю рецепт для повышения мужской силы и лечения заболеваний мочеполовой системы. Для приготовления лекарства потребуется 500 г корня сельдерея, 300 г корня петрушки, 5 лимонов, 200 г очищенных тыквенных семян. Сельдерей, петрушку и лимон пропустите через мясорубку, а семена тыквы смелите в кофемолке или растолките в ступке. Все смешайте, заправьте 500 г меда, переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Принимайте 2 раза в день: утром натощак и вечером через 2 часа после еды. Тем, у кого повышенный сахар, медом заправлять смесь не нужно. Если употреблять лекарство без меда, оно даже снижает сахар в крови. Этот рецепт благотворно влияет на всю мочеполовую систему и повышает иммунитет. Им могут воспользоваться и мужчины, и женщины.

Валентина Михайленко, Московская обл.

Не навреди

Чтобы не было выкидыша

При беременности от некоторых овощей лучше отказаться.

* **Соленые и маринованные огурцы** противопоказаны во второй половине беременности вплоть до родов, потому что изменяется водно-солевой обмен в женском организме.

* **Петрушка.** Ее надо полностью исключить из рациона, так как она оказывает стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

* **Ревень** в больших количествах опасен из-за содержания щавелевой кислоты, которая способствует выведению из организма кальция и образованию камней. Передозировка ревеня может вызвать рвоту, прилив крови к органам малого таза.

* **Сельдерей** оказывает стимулирующее действие на матку.

* **Укроп** в больших дозах противопоказан, особенно в первые 3-4 месяца.

* **Лавровый лист** усиливает сокращение матки.

* **Мята** противопоказана в начале беременности.

Цифры и факты

■ **ДО 30 ЛЕТ.** СЕКСУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ВОЗНИКАЮТ НА ФОНЕ БОРЬБЫ МЕЖДУ СУПРУГАМИ ЗА ГЛАВЕНСТВУЮЩУЮ РОЛЬ В СЕМЬЕ И ПРОЧИХ КОНФЛИКТОВ, А ТАКЖЕ МАТЕРИАЛЬНЫХ ЗАТРУДНЕНИЙ.

■ **ОТ 30 ДО 50 ЛЕТ.** ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ СВЯЗАНЫ С ОСЛОЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ РОДОВ И СУПРУЖЕСКИМИ ИЗМЕНАМИ.

■ **ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.** НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СОПУТСТВУЮЩИЕ БИОЛОГИЧЕСКОМУ УВЯДАНИЮ.

Секс в 50 лет

ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ — ДЛЯ МОЛОДЫХ, А В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ ПОРА ОСТЕПЕНИТЬСЯ?

Ничего подобного!

Австрийские ученые доказали, что люди, которые занимаются сексом и в 70 лет, живут на 7-10 лет дольше тех, кто «вышел в отставку». Поэтому не отказывайтесь от секса, сколько бы вам было лет, — он замедляет старение. В 55 лет у трети женщин из-за изменения гормонального фона ослабевает сексуальный интерес, еще у трети он не меняется, а оставшаяся треть ощущает всплеск сексуальной активности. Тем более что женщины способны испытывать сексуальное удовлетворение до глубокой старости. И все же с какими проблемами обычно сталкиваются те, кому за...

В 55 лет у трети женщин из-за изменения гормонального фона ослабевает сексуальный интерес, еще у трети он не меняется, а оставшаяся треть ощущает всплеск сексуальной активности.

Гормонов не хватает...

Зуд и сухость влагалища, доставляющие немалый дискомфорт во время секса, к этому добавьте недержание мочи в столь ответственный и интимный момент — все это признаки расстройств, связанных с уменьшением выработки яичниками женских гормонов эстрогенов. Гинеколог-эндокринолог может назначить заместительную гормональную терапию, которая поможет долгие годы оставаться молодой и сексуально активной. Но это допустимо, если нет никаких опухолей типа мастопатии или кисты на яичниках. Кроме того, проверьте уровень глюкозы в крови: зуд во влагалище — один из симптомов сахарного диабета. Риск заболеть им возрастает в вашем возрасте.

Головная боль

Голова наливается свинцовой тяжестью при первом же поцелуе и по мере приближения оргазма болит все сильнее? В кульминационный момент тело пронзает внезапный болевой разряд, напоминающий удар молнии или взрыв шариковой бомбы в черепной коробке? Такую боль неврологи называют эксплозивной (от английского — «взрывной»). Она связана с резким перепадом артериального давления на фоне гипертонии, которая часто обнаруживается у тех, кому за 50 лет. Следите за давлением и посоветуйтесь с неврологом. Повторение этого кошмара может привести к отказу от секса.

Депрессия

Чем меньше эстрогенов, тем выше риск депрессий. Он особенно велик в конце зимы, когда кругом все серое, ненастное и холодное. В это время года практически вся страна впадает в состояние скрытой депрессии. Снижение полового влечения — один из характерных ее признаков. Не оставляйте его без внимания! Не позволяйте себе впадать в уныние: создавайте особое настроение, пробуждающее сексуальные желания. Романтический ужин при свечах, чарующая мелодия, лепестки роз на простыне... Ну вы все и сами знаете!

Будьте осторожны с антидепрессантами. Их прием приводит к сексуальной дисфункции у женщин. От химических успокоительных средств у дам пропадает интерес к сексу, возникают проблемы с возбуждением, они перестают испытывать оргазм, хотя до приема лекарств такого не было.

Побочное действие: после 50 лет у всех, как правило, появляются хронические болезни и, как следствие, растет количество принимаемых лекарств. Многие из них не лучшим образом отражаются на сексуальном влечении. Подавляют его и снотворные, обезболивающие, лекарства от температуры, простуды и гипертонии, некоторые антибиотики и гормоны.

Совет: не принимайте медикаменты, не посоветовавшись с врачом. Если он рекомендовал вам препарат, прежде чем начать лечение, прочитайте аннотацию. Выяснилось, что он ухудшает качество секса? Попросите доктора порекомендовать другое лекарство.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

■ ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ БЕЗ КОЛЕННЫХ ЧАШЕЧЕК. ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО В ВОЗРАСТЕ 2-6 ЛЕТ.

■ ПРИ РОЖДЕНИИ В ТЕЛЕ РЕБЕНКА ПОРЯДКА 300 КОСТЕЙ, ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ ИХ ОСТАЕТСЯ ВСЕГО 206.

■ РЕБЕНОК ДО 6-7 МЕСЯЦЕВ ДЫШИТ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОС.

Намотай на ус

Голландские ученые пришли к интересному выводу: оказывается, аппетит девочек зависит от того, в какие куклы она играет — со стройными, среднего телосложения или с толстушками. Думаете, хуже всего аппетит будет у тех, кто играет с худышками? Ошибаетесь. Лучше всего едят девочки, которые играют с куклами среднего телосложения. А вот куклы с «ожирением» подавляют аппетит.

Кое-что новенькое

Кормите младенцев... рыбой

Детский организм будет лучше защищен от аллергии, если примешивать измельченное рыбное филе к питательным смесям еще до шестимесячного возраста.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

С 2003 года ученые наблюдают почти 4,5 тысячи семей, в которых родились дети. Если малышам еще до достижения девятимесячного возраста постепенно добавлять в питание рыбу, это защищает их от пищевой аллергии — об этом заявили шведские педиатры. У таких детей в возрасте 4-5 лет сенная лихорадка встречается в 2 раза реже, чем у детей, которых начали приучать к рыбе после года.

Еще лучше организм защищен от аллергии у тех детей, которым родители стали примешивать измельченное рыбное филе к питательным смесям еще до шестимесячного возраста. Причем это снижает риск развития другого аллергического заболевания — нейродермита.

ЧЕМ ЧАЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Как часто мамы давали рыбу своим годовалым детям, неважно. Чем чаще, тем лучше. Главное, сам факт наличия рыбы в рационе питания ребенка. Какую именно рыбу лучше давать малышам? Это не играет никакой роли: и жирные сорта (лосось, сельдь, угорь), и нежирные (окунь, треска, хек).

Российские же педиатры рекомендуют родителям не торопиться включать в меню малышей продукты с повышенным содержанием аллергенов — это не только яйца и орехи, но и рыба. Получается, что следовать их рекомендациям не стоит?! Во всяком случае именно так оценивает ситуацию профессор педиатрии Йёран Ваннергрен. Он полагает, что как раз давать детям в раннем возрасте продукты, содержащие аллергены, в том числе и рыбу, не только не вредно, но даже полезно! Иммунная система приучается правильно на них реагировать. Поэтому он рекомендует давать детям измельченное филе рыбы начиная с четырехмесячного возраста. Шведского профессора поддерживают британские и израильские ученые. В Израиле малышам уже в первый год жизни дают печенье, содержащее арахисовое масло, поэтому аллергия на земляные орехи встречается там реже, чем у детей в Англии, где малышам стараются как можно дольше не давать земляные орехи.

Полезно знать

Все дети обожают шоколад. В нем есть определенная польза: он богат белком, витаминами, минеральными веществами и быстро усваивается. Однако это сильнейший аллерген, раздражающий слизистую желудка.

* Шоколад очень возбуждает нервную систему и может вызвать бессонницу, поэтому он противопоказан аллергикам и неуравновешенным детям.
* До трехлетнего возраста это лакомство надо исключить из детского организма, а позже давайте малышу по 10 г в день.
* Школьникам полезно съедать на переменах пару долек шоколада для улучшения умственной деятельности.

Кошмарики

БАБУЛИНЫ ЛЕКАРСТВА ПРОГЛОТИЛ

В Красноярском крае двухлетний мальчик скончался в машине «скорой помощи». Предположительно причиной смерти ребенка стали таблетки его прабабушки. Оставшись на некоторое время без присмотра взрослых, любопытный малыш обнаружил бабулино лекарство для понижения давления и съел его. Несмотря на все усилия реаниматологов, спасти ребенка не удалось.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ЧУДЕСНЫЕ...

Учитель истории Татьяна А. во время урока на почве личных неприязненных отношений выхватила портфель у ученика и ударила по голове. В результате ребенок получил сотрясение мозга и потерял сознание. Учителю грозит до одного года исправительных работ.

ВЫПРЫГНУЛА ИЗ ОКНА

В Челябинске пятиклассница после урока выпрыгнула из окна кабинета на третьем этаже. Перед этим она получила тройку. По словам учителей, девочка впечатлительная и всегда переживает из-за плохих оценок. Сейчас она находится в реанимации, у нее перелом позвоночника, костей таза и руки.

МАЛЬЧИК НЕ СТАЛ СПОРИТЬ...

В Ставропольском крае в огороде собственного дома покончил с жизнью 12-летний Петя Салтыков. Мальчик повесился на яблоне после того, как мама запретила ему смотреть телевизор и отправила делать уроки. Мальчик не стал спорить, взял книгу и ушел в детскую. Пробыл он там недолго и вскоре выскочил на улицу. Нашли его висящим на яблоне, вокруг шеи была обмотана веревка самодельной тарзанки, на которой дети катались все лето. Ноги мальчика на ладонь не доставали до земли... Петя учился нормально, иногда получал и тройки, но двоек не было. Хулиганил, как все мальчишки.

Развиваемся между делом

ЧЕМ МАЛЫШ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ РЯДОМ С ВАМИ, ПОКА ВЫ ХЛОПОЧЕТЕ ПО ДОМУ?

* Если вы готовите на кухне, можно поручить малышу сортировать крупы (например, смесь гороха, риса и гречки). Ребенок 2-3 лет вполне может уяснить, что тащить все в рот не нужно. И тем не менее приглядывать за ним необходимо.
* К обрезанной трубочке для коктейля привяжите веревочку, и пусть кроха нанизывает на нее макароны с дыркой (этот вариант больше подходит для двухлеток). А деткам постарше можно купить для нанизывания крупные бусины.
* Время готовки или глажки можно использовать для развития словарного запаса крохи. Все ли предметы в кухне или комнате он знает? Пусть называет вам их. А вы учите его обобщениям: эти предметы — мебель, а там — посуда, а огурец и помидор — овощи.
* Привлекайте ребенка к работе по дому. Если вам нужно почистить вареные яйца или картошку в мундире, то малыш 2,5-3 лет способен с этим справиться. Можно попросить ребенка посыпать салат тертым сыром, а бутерброды украсить кусочками овощей и веточками зелени.
* На кухне можно осваивать азы арифметики: «Принеси мне, пожалуйста, три морковки и две луковицы. Давай посчитаем, сколько картофелин я почистила. А сколько яблок лежит в этой вазе?»

Прикинь на себя — На приёме у педиатра

Спрашивали? Отвечаем

ПОЧЕМУ ИДЁТ КРОВЬ ИЗ УХА?

Ребенку 2 года. У лора крючком прочищали ухо от пробки, пошла кровь. Потом врач из большого шприца промыл ухо каким-то раствором. Пришли домой, ребенок все время плачет от боли. Опять повела его к лору. Врач молчит, не объясняет, почему идет кровь. Что делать? Назначили капать борную кислоту и «Флемоклав».

О. Н. Лымарева, Саранск

Пожалуйста, не капайте спиртовой раствор борной кислоты в ухо! Воспользуйтесь 20%-ным сульфацилом натрия (по 5 капель в ухо 3-4 раза). Еще раз покажитесь лору. Берегите ухо от воды во время купания: закрывайте ребенку ухо ватой, смазанной мазью или растительным маслом.

ПОСЛЕ АНГИНЫ ОПУХАЮТ КОЛЕНИ...

Моему сыну 13 лет. После ангины у него начали опухать колени, замучил конъюнктивит. Врач сказал, что так проявляется инфекционный артрит. Что это за болезнь и как ее лечить?

Ю. Н. Громова, Калужская обл.

Возможно, инфекция из очага воспаления в суставы попала с током крови. При инфекционном артрите чаще всего поражаются один или два коленных или лучезапястных сустава. Одной из причин такого артрита у детей может быть хламидийная инфекция, которая передается внутриутробно и воздушно-капельным путем (болезнь Рейтера). Заболевание начинается с припухлости и покраснения суставов, сильных болей и сопровождается лихорадкой с ознобом и обильным потоотделением. При болезни Рейтера боли в суставах сочетаются с конъюнктивитом и заболеваниями мочеполовых органов. В начальной стадии лечения используют антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты, например диклофенак. На 1-2 недели врач может назначить ребенку ношение гипсовой повязки. При тяжелом и длительном течении болезни делают инъекции гормонов.

НАЧИНАЕТ ДРОЖАТЬ ПОДБОРОДОК...

У моего сына часто при беспокойстве начинают дрожать подбородок и ручки. В чем причина?

С. Н. Мольченко, Новгородская обл.

Это может быть признаком незрелости нервной системы, если ребенок сильно возбужден. В этом случае у малыша при плаче или во время приема воздушных ванн может возникать дрожание подбородка, ручек или ножек. Кроме того, во сне ребенок часто вздрагивает всем телом. Иногда дрожание подбородка или подергивание ручек или ножек могут быть первыми признаками поражения нервной системы или снижением содержания кальция в крови. Это бывает при рахите, спазмофилии. Чтобы выявить причину такого дрожания, ребенка надо показать врачу.

ДИАГНОЗ — ОТКРЫТОЕ ОВАЛЬНОЕ ОКНО

Дочке 14 лет. Не так давно у нее стало побаливать сердце. Сделали УЗИ сердца, поставили диагноз открытое овальное окно. Что это за болезнь и опасна ли она?

Л. Андриевская, Челябинск

Открытое овальное окно — это врожденный порок сердца. Представляет собой отверстие в межпредсердной перегородке, в результате чего кровь из левого предсердия поступает в правое (в норме предсердия полностью изолированы друг от друга). Величина этого вброса зависит от размера дефекта. Этот порок встречается часто, но у большинства людей это отверстие закрывается еще в раннем детстве. Причина возникновения подобной аномалии неизвестна. Длительное время порок может никак не проявлять себя. Самостоятельно исчезнуть этот дефект уже не может. В дальнейшем, без оперативного лечения, может появиться сердечная недостаточность со всеми проявлениями (одышка, отеки, нарушения сердечного ритма и т. д.), повышение давления в легочных сосудах. Поэтому важно постоянно наблюдаться у кардиохирурга.

А. В. Самойлова, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ — ЯЗВА

Я из Киева, мне 33 года, и у меня рак шейки матки II стадии. Прошла облучение и немного химии. После облучения, спустя полгода, появились боли в пояснице, ногах, животе, выделения с примесью крови. На осмотре врач на шейке матки обнаружил язву. Есть подозрение, что болезнь прогрессирует. Взяли кусочек ткани из подозрительного места на биопсию, но так и не выяснили, в чем дело: то ли лучевая язва, то ли некроз после лучевой терапии. Врачи порекомендовали делать спринцевания влагалища хлоргексидином и ставить тампоны, заживляющие язву. Через 2 месяца надо опять идти на прием к онкологу и делать биопсию. Кто справился с этой серьезной болезнью? Как живете? Есть ли какие проблемы? И вообще, как долго мне осталось жить? Надеюсь на письма, которые помогут излечиться и поверить в будущее. Ведь у меня маленький сын...

Валентина, Украина

КАК ВОССТАНОВИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ?

У меня мерцательная аритмия. Летом из-за жаркой погоды состояние резко ухудшилось. Медикаментозное лечение не помогает. Лечусь сама, как могу: ищу рецепты из «Айболита». Прошу откликнуться читателей и просто добрых людей, которые знают, как народными средствами если не вылечить, то хотя бы восстановить сердечный ритм? Особенно страшно оставаться ночью одной. Врачи говорят, что в таких случаях сердце может в любой момент остановиться. А я живу одна в своей квартире, вдова, мне 65 лет. Умирать еще рановато! Хочу жить! Помогите!!!

Зоя Николаевна, Ливны, Орловская обл.

У МЕНЯ ОЧАГОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

Двенадцать лет назад был лысый пятачок, он зарос в течение месяца после приема витаминов и настойки перца. А два года назад на затылке появился большой участок, пораженный недугом. Да, еще над виском образовалась небольшая лысина. Так же пролечилась, но результатов нет.

Сдала анализы: общий анализ крови, мочи, кала, на сифилис — нарушений нет. Сделала биохимический анализ крови — все в порядке. Была у эндокринолога — гормоны в порядке, гинеколог и невролог тоже не нашли отклонений. Сделала развернутую иммунограмму — жду результатов. Посоветовали принимать капли валерианы, пустырник, боярышник или элеутерококк, корень солодки. Но причину заболевания так и не назвали. Помогите, я в полном отчаянии! Те, кто вылечился или знает, как это сделать, пожалуйста, напишите мне!

П. Н. Неретина, Московская обл.

ОПУХОЛЬ ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ...

У моей свекрови год назад был перелом бедра. Сделали операцию, поставили металлическую пластину, сказали, что кость сломалась из-за какого-то процесса в ней. Пару месяцев назад состояние свекрови ухудшилось: нога опухла, посинела, но травматологи говорили, что все нормально. Мы привезли ее в больницу с нестерпимыми болями, там вынули пластину, вставили в разрушившуюся кость бедра штырь. А недавно ампутировали ногу до самого тазобедренного сустава и выписали с диагнозом злокачественная фиброзная гистиоцитома бедра. Сказали, что надо встать на учет в онкодиспансер, что мы и сделали. Врач после осмотра сказал, что, мол, опухоль очень плохая, не чувствительна ни к какой химиотерапии, надо пить обезболивающее и ждать... Еще предложил сделать рентген легких, УЗИ брюшной полости, чтобы выяснить, нет ли там метастазов. Сейчас свекровь мучают сильные боли. Ей 64 года, организм сильный, хочется как-то помочь. Прошу, люди добрые, посоветуйте, что нам делать?

Екатерина Петровна, Владивосток

ЛИЦО ЧЕШЕТСЯ И МОКНЕТ

Это случилось примерно год назад. В тот день меня издергали на работе, я вся была на нервах и поругалась со своей сестрой. Через несколько дней появилась экзема на руках. Лечилась, почти 6 месяцев ничего не было, но потом опять началось. Сильный зуд, мелкие пузырьки и в них прозрачная жидкость. Ужасно чешется и мокнет. Помогите! Как вылечить экзему народными средствами?

Ирина, Кемерово

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ЦИСТИТА

Мне 39 лет. 9 февраля этого года мне была проведена лапароскопическая тотальная гистерэктомия. После операции появился дискомфорт в конце мочеиспускания (небольшая резь, прерывистая струя, неполное опорожнение). Оперировавший хирург сказал, что это временно и через 1-1,5 месяца пройдет. Кроме свечей назначил ципринол на 10 дней. После окончания курса антибиотиков мое состояние не изменилось, т.е. все неприятные ощущения остались. Постепенно появились рези на протяжении всего мочеиспускания. В последних числах февраля добавилась тяжесть внизу живота, частые позывы на мочеиспускание. С 1 марта ежедневно держится температура 37,4. Сделала общий анализ мочи, оперировавший гинеколог направил на консультацию к урологу, который поставил диагноз острый цистит и выписал норфлоксацин + «Канефрон». Начала принимать лекарства, но состояние осталось прежним: тяжесть и рези внизу живота такие, что не могу разогнуться, усиливаются при напряжении; рези при мочеиспускании, прерывистая струя, неполное опорожнение, частые позывы; температура не снижается — 37,4. Мне кажется, что я лечу не то, что нужно. Я переживаю, что мне что-то повредили во время операции. Как это проверить? До операции анализ мочи был в норме и не было никаких проблем с мочеиспусканием.

Елена, Кемерово

ЗАГОВОРИТЬ РОЖУ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Как можно вылечить рожу? Я уже измучилась. Соседка дала специальный заговор, читала двенадцать раз подряд по утрам, но результата никакого. Не помогают ни ихтиоловая, ни дегтярная мази, ни мазь Вишневского. У меня постоянное недомогание, головная боль, озноб, температура иногда повышается до 39°С. Помогите, люди добрые!

Вера Ивановна, Краснодар

У меня сахарный диабет II типа, выписывают «Манинил». Соблюдаю диету, сладкое не употребляю. Утром натощак сахар бывает невысоким — 7,5-7, а вечером поднимается до 15. Кто подскажет, каким должен быть уровень сахара в крови после приема пищи у здорового человека и у диабетика? И вообще поделитесь опытом, как снизить сахар?

Мария Евстафьевна, пос. Шолоховский, Ростовская обл.

***

У дочери уже 15 лет повышенные показания печеночных проб. Норма АЛТ 31 ед./л, а у нее бывает до 300 единиц. Ставят предположительный диагноз жировая дистрофия печени. Лежала в Москве в институте им. Сеченова. Может, у кого было подобное? Люди, надеж-

Снова ноготь отслаивается...

У меня ногтевой грибок (отслаивается ноготь от ногтевого ложа) уже очень давно, лет 27. Поддерживала себя тем, что вводила шприцем под ноготь 2 раза в день тройной одеколон, в котором растворяла 5 таблеток аспирина. Не давала ему бурно расти. Хотя полного излечения не наступало. Последнее время делала аппликации с препаратом АСД, сдавала 3 раза анализ, который был отрицательным. Но, по-видимому, опять произошло заражение, и снова ноготь начал отслаиваться. Пробовала прикладывать АСД, но результата никакого, хотя слышала, что грибок очень эффективно лечится этим препаратом максимум за 5 дней. Может быть, я что-то делала не так? Кто излечился от грибка, прошу поделиться своим методом. Недавно опять обратилась к врачу, выписали лекарства. Пришла в аптеку и ахнула: лекарства такие дорогие — никакой пенсии не хватит. Может быть, вы посоветуете какое-нибудь лечение, чтоб и выздороветь, и с голоду не умереть.

Н. И. Козлова, Ставропольский край

УКОЛЫ НЕ ПОМОГЛИ...

После переохлаждения у меня появились тянущие боли по задней поверхности ноги. Сходил к врачу, поставили диагноз радикулит и назначили уколы. Прошло уже больше месяца, но боли по-прежнему есть, уколы почти не помогли. Как посижу немного, потом вставать очень трудно. И боль ужасная в ягодицах. Немного разойдусь, тогда становится лучше. Хоть не садись. Спина болит очень часто. Помогите избавиться от этой боли.

В. П. Реутов, Московская обл.

МАЛЫШКА СТРАДАЕТ ЦЕЛИАКИЕЙ

Дочке 4 года. С годовалого возраста страдает целиакией. Не знаю, чем кормить ребенка. В магазинах для таких больных купить продукты очень трудно, а у нас в районе их вообще нет. Очень прошу отозваться тех родителей, у которых детишки болеют целиакией.

Малком Магигова, Дагестан

***

У меня узловой зоб, и в одном из узлов врачи обнаружили рак. От операции отказалась. Лечусь народными средствами, но в последнее время стало хуже. Это видно по анализам крови и УЗИ. Может, кто-то из читателей сумел избавиться от рака щитовидки и поможет советами?

Римма Филипповна Гладышева, пр-т Независимости, 95-21, Усть-Каменск, Казахстан

***

Мне 56 лет. У меня хронический бронхит, бронхоэктазы с обеих сторон. Буду рада любому совету или рецепту. Надеюсь, что кто-то из читателей «Айболита», кому удалось справиться с этим недугом, не останется равнодушным к моим страданиям, а напишет мне письмо и поделится опытом.

Валентина Кулюкина, Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская обл.

***

Болею «волосом». Помогите! Очень прошу!

Без подписи, пос. Рузаевка, Мордовия

да только на вас! Буду ждать каждый номер «Айболита» и надеяться, что кто-нибудь из читателей откликнется и поможет.

Тамара Петровна Дрюкова, Воронеж

***

Маме 52 года. Мучается от запущенного пародонтоза, десны практически разрушены. Стоматологи отказываются делать для нее зубные протезы, считают, что они будут бесполезны. У кого такая же проблема? Пожалуйста, помогите советами или рецептами!

М. Р., Ингушетия

***

Мне поставили диагноз макулярный разрыв сетчатки глаза. Как сохранить зрение и вообще можно ли что-нибудь сделать в моем случае?

А. Б. Джамирзаева, Чеченская Республика

***

Сил нет смотреть, как наш брат мучается от боли в желудке. У него рак желудка, имеются метастазы в поджелудочной железе и в сальнике, поэтому врачи отказались оперировать и назначили химиотерапию. Прошел уже 4 курса. Слышала, что еще можно лечить травами, например чистотелом. Кто сталкивался с подобной ситуацией и принимал травяные отвары и настои? Умоляю вас, помогите. Брату всего 45 лет.

Равиль Хафизов, Беруни, Узбекистан

***

Мне 57 лет. Уже 3 года теряю слух. Слышу, но совсем плохо. До пенсии еще 3 года. На работу берут, но когда узнают, что плохо слышу, тут же отказывают. Перебиваюсь случайными заработками. Живу один, средств почти никаких. Может, у кого-то из читателей лежит без надобности слуховой аппарат? Буду весьма признателен, если вы пришлете его.

Александр Иванович Нарушев, ул. Тургенева, 24, кв. 27, Аткарск, Саратовская обл., 412420

РАЗНОЕ

Для лечения срочно нужны: цветки каштана конского (сухие), плоды зеленого грецкого ореха, шлемник, боровая матка, календула, цветки липы, желтушник. В обмен, если нужно, могу бесплатно выслать гриб трутовик и пчелиную пыльцу.

Елена Александровна Маркова, д/в, Комсомольск-на-Амуре, 681029

***

Для лечения нужен зеленый грецкий орех.

Марина Васильевна Брыксина, пер. Пионерский, 1, к. 25, р. п. Дмитриевка, Никифоровский р-н, Тамбовская обл., 393000

SOS!

Из-за сильных головных болей малышка постоянно плачет...

Пишу с последней надеждой. Год назад уже писала в «Айболит» о том, что у ребенка в течение 8 месяцев держится высокая температура. Сейчас дочке 2 года 3 месяца, температура по-прежнему высокая, доходит до 40°С. Ребенок почти не спит. Из-за сильных головных болей капризничает, плачет так сильно, что соседи не знают, куда деваться, чтобы не слышать этот плач. Девочка очень плохо ест, сильно похудела, ходить не может. Даем жаропонижающие лекарства, делаем уколы, но температура снижается плохо — не ниже 37,7°С. Чтобы у малышки не было судорог, назначили сироп «Конвулекс». Зимой мы с дочкой лежали в Московской детской клинической больнице. Там поставили кучу диагнозов, но причину высокой температуры так и не нашли. Сейчас нас опять направляют в Москву, в больницу. Предложили сделать платное обследование, но это стоит очень дорого. У меня даже на дорогу нет денег, не то что на питание и сдачу анализов (чтобы их сдать, надо больше 20 тысяч рублей). А у меня еще трое детей — две девочки (15 и 13 лет) и мальчик (7 лет). Пытаюсь собрать детей в школу. Сын пошел в 1 класс, а у него нет ни костюма, ни обуви. Дочкам нужны школьные юбки, сарафаны и обувь (только без каблуков, у них плоскостопие). Маленькой дочке нужна ортопедическая обувь (р. 22-23). Может, у кого-нибудь есть ненужные? Со старшими детьми часто голодаем, потому что все деньги уходят на малышку. Еще дочке в больницу очень нужны памперсы (от 9 кг).

Очень тяжело живем. Люди добрые, пожалуйста, помогите! Благодарна читателям «Айболита», которые помогли мне год назад. Храни вас Господь!

Оксана Владимировна Баринова, ул. Космонавтов, 19, кв. 29, Энгельс, Саратовская обл., 413121

От редакции. Путевка на платную госпитализацию Александры Бариновой в Московскую детскую клинику с диагнозом лихорадка неясного генеза к письму прилагается.

Ищу родных!

Мне уже 70 лет, я инвалид. Хочу успеть найти своих родственников: дядю по отцовской линии, Николая Андреевича Шпака, и его семью. В 1960-х годах они проживали в Ставропольском крае. Дядя работал в школе учителем физики, его жена тоже учительница. Высылаю фотографию дяди с семьей, она 1950-х годов.

Тамара Александровна Осипова, ул. Красная, 185, кв. 4, ст. Полтавская, Красноармейский р-н, Краснодарский край, 353800

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ОБВЯЖИТЕ БОРОДАВКУ ШЁЛКОВОЙ НИТКОЙ

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше» (Айболит №5 за 2011 г.).

Есть старинный способ лечения бородавок. На шелковой нитке над каждой бородавкой завяжите узел. После этого нитку скатайте в комочек и спрячьте в половинку разрезанной картофелины, а оставшейся половинкой протрите участки кожи, пораженные бородавками. Половинку картофелины со спрятанным в ней комочком нитки выбросьте в мусорную яму или закопайте в сырую землю. Когда картофелина сгниет, бородавки исчезнут. Так, по крайней мере, выводила бородавки моя прабабушка. Мама говорит, что помогало.

Р. П. Атаманчук, Йошкар-Ола, Марий Эл

ОТ ПРИЛИВОВ — ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

Для Н. Ф. Херовимчук из Ставропольского края, автора письма «Лечение не избавило от приливов» (Айболит №2 за 2011 г.).

Смешайте в равных частях цветы боярышника, траву пустырника, сушеницы болотной, листья ежевики. Тщательно перемешайте. 4 ст. ложки приготовленного сбора залейте 0,5 л кипятка и держите на малом огне 2 минуты. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана отвара 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Н. И. Зайченко, Кемерово

ОТ ГИГРОМЫ ИЗБАВИЛАСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Для Мадины из Махачкалы, автора письма «На запястье — гигрома» («Айболит» №16 за 2011 г.)

У меня тоже была опухоль величиной с горошину у локтевого сустава. Она была очень болезненной, если случайно приходилось ударить или коснуться ею о какой-нибудь предмет. Так вот, от этой опухоли я избавилась соком из листа золотого уса. Лист растирала пальцами до выделения сока и потом катала его по опухоли. В результате на месте образования осталось лишь маленькое пятнышко. Изредка оно краснеет, тогда я снова натираю сок листа — и оно бледнеет. Точно так же я избавилась от растущей косточки у запястья руки. Натирала соком листа золотого уса — и опухоль исчезла.

О. Н. Замятина, Мурманск

КАК Я С ПОНОСОМ СПРАВИЛАСЬ...

Для Татьяны из Красноярска, автора письма «Третий месяц понос...» («Айболит» №15 за 2011 г.)

У моего сына была такая же проблема. И тоже после того, как он узнал об измене жены. Я его лечила травами: отваривала и настаивала кору дуба, черемуху, чернику, шиповник, ромашку. Как готовить отвары, написано на коробках с травами. Хороший результат при поносах с выделением крови дает отвар из корневищ и корней кровохлебки. Для приготовления такого отвара я брала 2 ст. ложки корней, заливала 200 мл горячей кипяченой воды, закрывала крышкой и нагревала на водяной бане 30 минут. Охлаждала при комнатной температуре 10 минут, процеживала. Отвар доводила кипяченой водой до 200 мл. Хранила в холодильнике не более 2 суток. Давала сыну по 1 ст. ложке 5 раз в день после еды.

Г. Н. Шиловская, Самара

ОТ ГРЫЖИ — ОСИНОВОЕ ПОЛЕНО...

Для В. Ф. Герасимовой из ст. Мечетинской, Ростовской области, у ее брата паховая грыжа («Айболит» №13 за 2011 г.)

Сочувствую вашему брату. Но пусть не отчаивается. В 50 лет у меня тоже была паховая грыжа, и в операции мне также отказали. Я вылечился осиновым поленом. Просто ежедневно прикладывал его к грыже на 30 минут. Через три месяца грыжа исчезла. Осиновое полено было диаметром около 8 см, длиной 15-30 см. Я снял с него кору и тщательно отшлифовал. С одной стороны полено стесал по всей длине, чтобы было удобно пользоваться.

И. М. Борисов, Удмуртия

ЧЕШУТСЯ ПАЛЬЦЫ? СМАЖЬТЕ ПОМИДОРОМ...

Для Ирины Новиковой из Таганрога, автора письма «Зуд между пальцами» («Айболит» №12 за 2011 г.)

Этот способ избавления от различных сыпей подсказала моя соседка: надо смазывать пораженное место соком свежего помидора. И вы знаете, помогло. Могу посоветовать еще одно средство: 2 ст. ложки высушенной измельченной коры дуба залейте 1 стаканом воды, держите на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 20-30 минут, помешивая. Потом охладите при комнатной температуре, процедите, отожмите и доведите объем до первоначального. Используйте в виде примочек. Удачи!

О. Н. Уварова, Ставрополь

КОНЬ БЕЖАЛ — С ХОЛКИ ГОРБ ЗАБРАЛ

Для А. М. Ворохобиной, которая хочет избавиться от холки («Айболит» №9 за 2011 г.)

От холки мою внучку, которой было 36 лет, вылечила знахарка. Сказала, что она растет от обиды на прошлое и тяжелой жизни. Внучка и правда пережила немало горя: муж бросил, ребенок трагически погиб... Прошлое не вернешь, с ним надо расстаться.

Еще целительница десять вечеров подряд (на закате солнца) садилась на диван (внучка устраивалась пониже на стульчике), мазала свои ладони массажным кремом и массировала шишку в течение 20 минут, как бы разгоняя ее в стороны к плечам. Эта шишка не только выглядела некрасиво, но еще болела и тянула. Потом чертила ножом круг вокруг горбика против часовой стрелки и читала заговор: «Конь топал, холкой хлопал. Конь бежал, с холки горб забрал. И кожею, и телом, и моим заговорным делом. Аминь. Аминь. Аминь». Что именно помогло — не знаю, но горбик у внучки исчез.

Т. П. Ремезова, Краснодарский край

ВЕТОЧКИ ЯСЕНЯ ОТ ТОКСОКАРОЗА

Для Лилии Владимировны, автора письма «Кто избавился от токсокароза?» («Айболит» №10 за 2011 г.)

Для избавления от токсокароза я использовал кору и веточки ясеня высокого. Брал чайную ложку измельченной коры или веточек и заливал 1 стаканом кипятка. Держал на медленном огне в течение 8 минут. Затем, плотно укутав, настаивал в течение часа. Пил отвар по столовой ложке утром и вечером натощак. Еще одним эффективным средством от токсокароза считается корень девясила. 1 ст. ложку измельченного корня залейте стаканом кипяченой воды, тепло укутайте и дайте настояться 10 часов. Пейте днем по 2 ст. ложки через каждые три часа. И так в течение недели. Потом сделайте недельный перерыв и повторите еще раз курс лечения. Не дольше! Иначе пострадают почки.

А. И. Тишко, Ульяновск

САМА Я СТРАДАЮ ОТ СТРАХА...

Для Елены из Ставропольского края, автора письма «Кажется, что я схожу с ума» («Айболит» №9 за 2011 г.)

Очень вас понимаю. Сама страдаю от панического страха. Мне помог психотерапевт. Я научилась справляться с этим состоянием при помощи дыхания, почитала кое-какую литературу. Теперь бегаю по утрам, причем из дома выхожу пораньше и встречаю рассвет. Чувствую: неврозы сами убегают от меня. Кроме того, принимаю контрастный душ, еще хожу в бассейн. Меньше думай о плохом, принимай на ночь настойку пустырника. И запомни: панический страх — это не болезнь, от него еще никто не умер.

Е. В. Арзамасова, Астрахань

ОТ ЗАПОРОВ — ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ

Для Ларисы Ариповой, дочь которой страдает от запоров («Айболит» №8 за 2011 г.)

У меня есть рецепт испытанного травяного сбора. Смешайте листья мяты перечной — 2 части, плоды укропа огородного — 1 часть, корень валерианы — 2 части. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте до полного остывания. Пусть дочка пьет по 1/4 стакана в теплом виде утром и вечером. Постарайтесь по возможности обходиться без слабительных средств. Они вызывают привыкание.

В. П. Замятина, Смоленск

ГРИБОК НЕ ЛЮБИТ МЯТЫ С СОЛЬЮ

Для Х. М. Магомедовой из Махачкалы, автора письма «За ушами — грибок» («Айболит» №10 за 2011 г.)

Чтобы вылечить грибок в ушах, небольшие листочки мяты перечной, которые понежнее и помягче, разомните со столовой ложкой соли и приложите к пораженному месту. Закрепите бинтом. Процедуру выполняйте до полного излечения.

Н. П. Оверченко, Смоленская обл.

ПРИГОТОВЬТЕ МАЗЬ ИЗ ЦВЕТКОВ ПАСТЕРНАКА

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Кому удалось остановить витилиго?» («Айболит» №7 за 2011 г.)

Весной нужно приготовить мазь из цветков пастернака. Растертые соцветия пастернака смешать с нутряным свиным салом в соотношении: 2 ст. ложки цветков на 100 г сала. Топить на слабом огне, процедить. Тщательно размешать до полного остывания, чтобы получился однородный состав. Смазывать пятна нужно тонким слоем 2 раза в день.

Г. С. Головань, Омск

От глистов и тыква, и морковь

Для Оксаны Николаевны из Ставропольского края, автора письма «Замучили глисты...» (Айболит №5 за 2011 г.).

* Пропустите очищенные семена тыквы через мясорубку. Принимайте утром в течение нескольких дней по 2 ст. ложки, заливая теплым молоком.

* 2 моркови натрите на терке, отожмите сок (это доза для одной клизмы) и делайте клизмы. Ставьте 1 клизму ежедневно в течение недели. Одновременно пейте морковный сок по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* Приготовьте отвар чеснока из расчета 1 головка средней величины на 1 стакан воды, затем смешайте его с 2 стаканами полынного отвара, приготовленного в соотношении 1:10, и используйте для клизмы. Ставьте ее 1 раз в день в течение 3-5 дней. Лечение эффективно и безвредно.

* 1 луковицу средней величины измельчите, залейте 1 стаканом воды, настаивайте 10 часов и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 3-4 дней.

П. Н. Гаврилов, Астрахань

Киста на почке рассосётся

Для Т. А. Мазуренко из Темрюка, Краснодарского края, автора письма «Опять выросла киста на почке...» (Айболит №2 за 2011 г.).

Я избавилась от кисты за год. Может, и вам поможет мой рецепт. 1 стакан высушенных и измельченных в порошок пленок от куриных желудков смешайте с 1 ст. ложкой измельченных в порошок трав спорыша и хвоща, взятых в равных количествах. Принимайте по 1 чайн. ложке без верха смеси утром натощак в течение месяца. Потом сделайте перерыв на 2-3 недели и повторите курс лечения. Одновременно пейте настойку из золотого уса. Для ее приготовления 50 суставчиков золотого уса залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели. Пейте по 20 капель утром и вечером за полчаса до еды. Месяц пейте — 2 недели перерыв. И опять повторите. Полгода такого лечения — и киста начнет уменьшаться. Если это произошло, сделайте небольшую паузу и повторите лечение двумя этими средствами. Через год киста вообще рассосется.

А. И. Макарова, Ставропольский край

К читателям

С №20 «Айболита» за каждое интересное письмо о пути к выздоровлению, опубликованное в газете, будет выплачиваться гонорар в сумме 1000 рублей. Рассчитываем на то, что ваши письма помогут читателям найти не только полезную информацию о способах лечения того или иного заболевания, но и дадут надежду победить собственные недуги или хотя бы научиться жить с ними. Кому это удается? У кого хватает терпения, сил и умения держать болезнь в узде? Научите этому тех, кто не только болен телом, но и слаб духом, поддержите своими письмами. Ну а на гонорар можете оформить подписку или купить необходимые лекарства.

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Конкурс! ЗА ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО **1000 РУБЛЕЙ**

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Чтобы получить гонорар

Обязательно заполните печатными буквами купон, вырежьте его, приложите к письму (без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования мы не сможем перечислить вам деньги) и пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Ясен перец!

В ОДНОМ КРАСНОМ СТРУЧКЕ СОДЕРЖИТСЯ ДВУХДНЕВНАЯ НОРМА АСКОРБИНКИ.

По содержанию витамина С сладкий перец (особенно красный и желтый) превосходит лимон и даже черную смородину. Причем больше всего аскорбиновой кислоты содержится около плодоножки, то есть в той части плода, которую мы срезаем во время чистки. В перце аскорбиновая кислота сочетается с большим количеством витамины Р (рутина). Такое содружество способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок.

Употребление 1 плода перца в день улучшает зрение и память, укрепляет сосуды, он полезен при диабете.

В перце витамина А больше, чем в моркови: ежедневное употребление 30-40 г перца стимулирует рост волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма. Богат он и витаминами B_1, B_2, B_6 и РР, поэтому людям, страдающим депрессией, диабетом, отеками, дерматитом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил надо обязательно включать в свое меню болгарский перец.

Если жгучий стручковый перец чили употреблять постоянно, это поможет предупредить развитие атеросклероза, облегчить состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

Благодаря высокому содержанию минеральных солей калия и натрия, а также микро- и макроэлементов (железа, цинка, кальция, фосфора, магния), перец незаменим при анемии, низком иммунитете, облысении, остеопорозе. Сладкий перец можно использовать в качестве основы для питательной маски: мясистый плод натрите на мелкой пластмассовой терке, 1 чайн. ложку кашицы смешайте с таким же количеством сметаны и яйцом. Нанесите маску на лицо и шею на 20-30 минут, смойте теплой водой.

В состав перца (как жгучего, так и сладкого) входит алкалоид капсаицин, который придает овощу характерный вкус. Это вещество стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, возбуждает аппетит, снижает артериальное давление, разжижает кровь и препятствует образованию тромбов.

Доказано, что жгучий перец, который можно добавлять в любое блюдо, замедляет рост злокачественных клеток. Особенно его полезно есть при раке яичников.

Овощной суп

2 картофелины, 1 луковица, 1 небольшая тыква, 4 болгарских перца, стакан овощного бульона, 2 ст. ложки 20%-ных сливок, соль, черный молотый перец.

Нарежьте картофель, лук, тыкву. Залейте бульоном, варите 15 минут, затем выньте, слегка посолите и поперчите. Сладкий перец нарежьте крупными кубиками, припускайте его в овощном отваре примерно 3 минуты. Вареные овощи смешайте с бульоном, заправьте сливками и доведите до кипения. Подготовленный перец выложите в тарелки, залейте супом. К овощному супу можно подать пирожки с мясным, рисовым, капустным, морковным и другим фаршем.

Запеченные овощи с перцем

2 моркови, небольшой кочан цветной капусты, кочан брокколи, 2 красных болгарских перца, 400 г шампиньонов, 1 ст. ложка молотой паприки, 300 г тертого сыра, 200 мл 20%-ных сливок, соль, черный молотый перец, растительное масло, сметана.

Морковь нарежьте кружками, выложите в жаропрочную посуду, предварительно смазанную растительным маслом. Брокколи и цветную капусту разделите на соцветия, выложите поверх моркови. Перец, грибы нарежьте, добавьте к овощам. Перелейте сливки в чашку, поперчите, посолите, добавьте паприку, тертый сыр, все тщательно вымешайте и полейте овощи и грибы. Все перемешайте руками, закройте фольгой и поставьте в духовку примерно на 30-40 минут. Подавайте к столу со сметаной. Можно посыпать мелко порубленной зеленью.

Телятина, тушенная с овощами

120 г телятины без костей, 1 ст. ложка 15%-ной сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 болгарских перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка молотой паприки, 1 морковь, 3 картофелины, соль.

Телятину нарежьте кусочками по 40-50 г, щедро посыпьте солью, как следует обжарьте с обеих сторон, после чего положите в жаровню, залейте водой, добавьте нашинкованную морковь, картофель и перец и тушите, пока перец не станет мягким. Слейте образовавшийся бульон, добавьте в него сметану, рубленый пассерованный лук, паприку и вскипятите на сильном огне. Затем введите в бульон пшеничную муку и варите соус в течение 10-15 минут. Готовое мясо залейте соусом и доведите до кипения. Блюдо можно украсить петрушкой.

Творожные шарики с паприкой

250 г нежирного творога, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки соды, стакан муки, 1/2 стакана 10%-ной сметаны, растительное масло, сахарная пудра, 1 чайн. ложка молотой паприки, мята для украшения, соль морская, ванилин.

В тарелку с творогом добавьте яйца, сахар, соль, ванилин и тщательно все перемешайте. Соду погасите уксусом и вылейте в творог. Сюда же добавьте и пшеничную муку. В глубокую миску влейте растительное масло, подогрейте на сильном огне. Из творожного теста мокрыми руками вылепите шарики и выпекайте их до золотистой корочки. Готовые творожные шарики обильно посыпьте сахарной пудрой и паприкой, украсьте веточкой мяты и подавайте со сметаной.

■ БОЛЬШЕ ВСЕГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ СОДЕРЖИТСЯ ОКОЛО ПЛОДОНОЖКИ, ТО ЕСТЬ В ТОЙ ЧАСТИ ПЕРЦА, КОТОРУЮ МЫ ОБЫЧНО СРЕЗАЕМ.

■ И ЖГУЧИЙ, И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ВОЗБУЖДАЕТ АППЕТИТ, СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ.

Пригодится

ТЫКВА ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Укрепить иммунитет и улучшить работу кишечника поможет тыква. Пропустите через мясорубку 1 кг очищенной, нарезанной кубиками мякоти сладкой тыквы, 1 стакан промытой клюквы и 2 средних лимона с кожурой (без косточек). Перемешайте, добавьте 1-2 чайн. ложки меда или сахара, разложите в пол-литровые банки и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Количество смеси рассчитано на один курс лечения.

СНАДОБЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

При острых и хронических заболеваниях толстого и тонкого кишечника полезно употреблять настой, экстракт, сироп из плодов шиповника. А свежие яблоки прекрасно снимают воспаление в кишечнике. Пюре из натертых яблок съедайте через 5-7 минут после приготовления 4-6 раз в день. Причем яблоки выбирайте не очень твердые и кислые, можно добавить немного меда или сахара. Уже на 3-й день наступает улучшение, и можно переходить на овощную диету, но яблочное пюре надо продолжать есть. Оно рекомендовано при колите, энтероколите у пожилых людей и детей. Кстати, яблоки обладают лечебными свойствами лишь до 1 января. После Нового года их лучше заменить шиповником.

ТЁПЛАЯ ПОВЯЗКА НА СУСТАВ

Такая теплая повязка согреет сустав и уменьшит боль. Смешайте 1 сырой куриный желток с 1 ст. ложкой меда и 1 куском растопленного пчелиного воска размером со спичечный коробок. Воск растопите на водяной бане, немного остудите, затем смешайте с остальными ингредиентами. Полученную смесь в горячем виде нанесите на полоску хлопчатобумажной ткани, закрепите на больном суставе. Повязку оставьте на ночь. Делайте это перед сном. За ночь больной сустав прогреется, и воспаление уменьшится.

Советы диетолога

Как разбудить «сонный» желудок

СОНЛИВОСТЬ В СЕРЕДИНЕ ДНЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ У ТЕХ, КТО НЕ ЗАВТРАКАЕТ.

Думай, думай

Тот, кто по утрам отказывается от пищи, уже к полудню становится рассеянным, невнимательным, сонным и усталым. Это связано со снижением уровня сахара в крови. Первыми на такую недостачу отзываются клетки головного мозга.

Полноценный завтрак убережет от постоянных перекусов в течение дня, от которых так портится фигура. Не пытайтесь заморить червячка тортиками, пирожными, булочками, шоколадными конфетами, печеньем. Такие горе-перекусы богаты жирами, углеводами, пустыми калориями и бедны полезными веществами. Диетологи советуют выпивать натощак стакан свежеотжатого апельсинового (или мандаринового) сока: он разбудит «сонный» желудок. Сок цитрусовых богат витаминами и благоприятно влияет на пищеварение, активизируя выработку инсулина — отличного возбудителя аппетита. После напитка проснется желание выпить чашечку чая с хлебцем.

Из опасения поправиться не исключайте из утреннего рациона хлеб, просто перейдите на ржаной или с отрубями: он превосходный источник энергии, необходимой головному мозгу и мышцам. Виновником лишнего веса зачастую является не хлеб, а толстый слой сливочного масла, жирной ветчины и колбасы, поэтому сделайте из хлеба бутерброд с овощами, рыбой или фруктами.

Хорошее начало дня — ломтик сыра или обезжиренный творог с ложечкой меда. Молочные и кисломолочные продукты отлично оздоравливают микрофлору кишечника, предотвращают запоры, являются основными поставщиками кальция. Фрукты повышают работоспособность, прогоняют усталость, снабжают организм «живыми» витаминами и минералами. Грубые волокна улучшают пищеварение, выводят из организма вредный холестерин. А еще клетчатка стабилизирует уровень сахара в крови и надолго продлевает ощущение сытости.

Чашечка ароматного кофе, какао, темного шоколада или свежезаваренного чая с молоком содержит тонизирующие вещества: теофиллин, теобромин и кофеин. Они взбодрят, активизируют работу головного мозга. Но не злоупотребляйте ими, чтобы не спровоцировать учащенное сердцебиение и головную боль.

В. Г. Хвостикова, диетолог

Намотай на ус

Так завтракают в разных странах.

* **Англия:** овсянка, яичница, сосиски, чай с молоком.
* **Германия:** бутерброд с сыром, сосиски с тушеной капустой, кофе с молоком.
* **Франция:** стакан свежевыжатого апельсинового сока, овощной салат, кофе с круассаном — булочка с изюмом, джемом, шоколадным кремом.
* **Испания:** свежие фрукты, чашка горячего шоколада с пресной лепешкой.
* **Польша:** стакан кефира, постная ветчина с овощами, булочка со сливочным маслом, кофе.
* **Болгария:** салат из брынзы, помидора и маслин, вареное яйцо, лепешка с маслом, чай и финики.

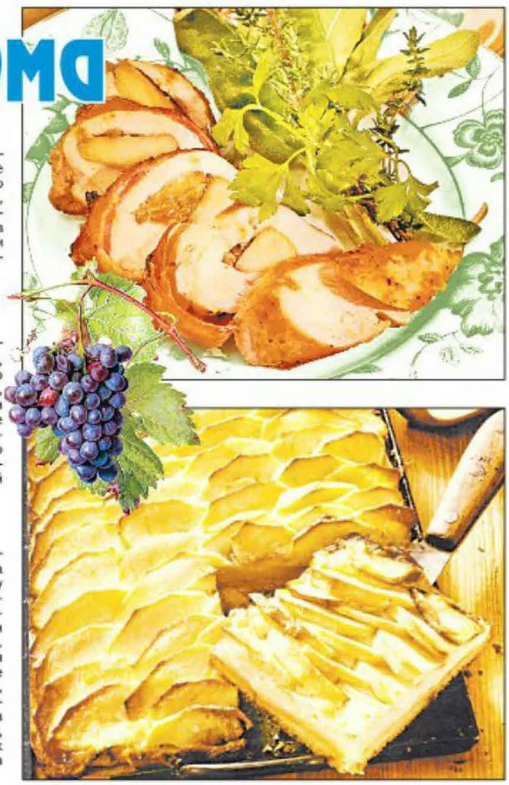
В Чехии соли из суставов выводят морковкой и кишмишем

Этот рецепт очень давно мне дала мамина подруга, тетя Клава (царствие ей небесное!). Он прост, без каких-либо побочных действий. Помогает при слабом зрении, авитаминозе, нарушении обмена веществ, атеросклерозе, а также для выведения солей из организма. Когда-то в молодости баба Клава дружила с одним чехом. У нее болели суставы. Чех, когда узнал об этом, сказал, что в Чехословакии этой болезнью практически никто не болеет. Не знаю, насколько это правда, но рецепт очень эффективный. Я сама его использовала в мае прошлого года. Возьмите по 0,5 кг моркови и белого кишмиша (виноград без косточек). Морковь натрите на средней терке, а кишмиш пропустите через мясорубку, затем все перемешайте в эмалированной кастрюле, залейте 7 стаканами воды. Доведите до кипения и поставьте на паровую баню на 2,5 часа, плотно закрыв крышкой. После этого процедите через плотную ткань и слейте в другую емкость, можно в 2-литровую банку. Жмых залейте еще 1-2 стаканами воды и снова отожмите. Вторую жидкость смешайте с первой или просто выпейте, очень вкусно. Получается примерно 1,5 л сока, это на 1 курс лечения. Пейте по 150 г утром натощак, за 30 минут до еды. Сок держите в холодильнике, потому что он может быстро испортиться. Когда сок закончится, сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите лечение. Следующий курс — через 1 год. Во время лечения нельзя употреблять в пищу зелень, кресс-салат, зеленый лук, томаты и капусту в любом виде. Честно говоря, я не знаю, почему это запрещается, но думаю, чтобы не было побочных явлений, поэтому на время лучше воздержаться. Действительно, зрение у меня улучшилось, да и общее самочувствие. Вышло много шлаков, очистился кишечник, мягче стали суставы, а главное — стала красивой кожа и цвет лица. Попробуйте это вкусное лекарство, хуже не станет.

В следующий раз я напишу еще один рецепт для омоложения лица, который испытала на себе одна королева. Говорили, что она так помолодела, что в нее влюбился 25-летний юноша. Я собираюсь приготовить этот лосьон для себя, но не могу найти некоторые ингредиенты. Если будет эффект, обязательно пришлю для читателей «Айболита». А от васкулита я пока продолжаю лечиться. Показатели крови, самочувствие значительно улучшились.

Наргиз Исламовна Курбанова, Баку, Азербайджан

Обедаем дома



КУРИЦА С ИЗЮМОМ

1 курица (или 10 куриных голеней), 1 луковица, 3 ст. ложки изюма, 5 ст. ложек растительного масла, 300 г сметаны, 1 яблоко, соль, перец по вкусу.

В глубокой сковороде или в казане обжарьте курицу, добавьте нарезанный лук и тушите до золотистого цвета. Всыпьте промытый изюм, влейте сметану и 1/4 стакана воды. Все выложите в огнеупорное блюдо. Яблоки разрежьте на дольки, удалите сердцевину, добавьте к курице и поставьте в разогретую до 200°С духовку. Выпекайте до готовности не более 15 минут.

ОЛАДЬИ КАПУСТНЫЕ СО СМЕТАНОЙ

500 г капусты, 60 г молока, 2 ст. ложки манной крупы, 2 чайн. ложки сахара, 2 яйца, 30 г топленого масла, 60 г сметаны.

Капусту мелко изрубите. Сложите в кастрюлю, добавьте немного масла и тушите в молоке до готовности. Затем соедините с манной крупой, все хорошо перемешайте, проварите 10 минут и слегка остудите. В полученную массу введите сахар, яичные желтки, взбитые белки и все осторожно перемешайте. На сковороду с хорошо разогретым маслом ложкой выкладывайте оладьи и обжаривайте с обеих сторон до золотистой корочки. Подавайте со сметаной.

ТВОРОЖНИК С ЯБЛОКАМИ

Для теста: 300 г муки, 160 г маргарина, 3 ст. ложки молока, 2 желтка, 100 г сахара. Для начинки: 2 кг яблок, тертая цедра и сок 1 лимона, 6 яиц, 1 кг творога, 200 г сметаны, 200 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 80 г крахмала, 6 ст. ложек джема.

Из муки, маргарина, молока, желтков и сахара замесите тесто. Заверните его в пищевую пленку и положите в холодильник на 1 час. Духовку нагрейте до 180°С. Достаньте тесто из холодильника, раскатайте на посыпанной мукой поверхности и выложите на выстланный бумагой противень. Наколите тесто вилкой и выпекайте 15 минут. Для начинки яблоки очистите, нарежьте. Отделите белки от желтков. Творог смешайте со сметаной, желтками, сахаром, ванильным сахаром, крахмалом и цедрой лимона. Подмешайте взбитые в пену белки. Выложите творожную массу на корж, сверху равномерно распределите ломтики яблок и выпекайте 50-55 минут. Достаньте пирог из духовки, смажьте джемом и дайте остыть.

Впрок

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ НА ЗИМУ

На 3-литровую банку — 2 кг огурцов.

Простерилизуйте банку. Огурцы протрите чистой тряпочкой. В банку поставьте свечу, уложите овощи, затем зажгите свечу на 10 минут. Осторожно закатайте банку крышкой. Свеча погаснет сама, когда закончится весь кислород.

ВЯЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Помидоры тщательно помойте, порежьте на две части, уложите на противень покомпактнее и поставьте в духовку на 3 часа при температуре 120°С. Пока помидорки будут остывать, измельчите чеснок и базилик. В подготовленные банки укладывайте слоями помидоры, чеснок и базилик и залейте оливковым маслом. По желанию добавьте немного сахара, соли и черного перца. Настаивайте три дня и можно пробовать.

БАКЛАЖАНЫ КАК ГРИБЫ

Баклажаны чищу, режу кольцами, вымачиваю в соленой воде, чтобы вышла горечь. Слегка обжариваю в растительном масле. Выкладываю в кастрюлю слоями: баклажаны, мелко порезанные укроп и чеснок и т. д. Верхний слой — укроп с чесноком. Заливаю кипящим рассолом (на 1 л воды: 2 ст. ложки соли и 1 ст. ложка сахара). Сверху обязательно ставлю гнет. Баклажаны должны постоять при комнатной температуре 2-3 дня, далее убираю в холодильник. По вкусу напоминают белые грибочки.

И. Н. Коробова, Воронежская обл.

Для диабетиков ...и не только

Говядина на столе

В ГОВЯДИНЕ МАЛО ЖИРА. ЭТО ДЕЛАЕТ ЕЕ НЕЗАМЕНИМЫМ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ И ДИАБЕТИКОВ.

Мясные шарики с черносливом

700 г мякоти говядины, 1 яйцо, 1 луковица, чернослив без косточек, зелень, листья салата, соль, перец.

Из мяса приготовьте фарш. Положите в него измельченный лук, специи. Дайте массе немного постоять. Из фарша слепите шарики, в каждый шарик положите чернослив и обжарьте на растительном масле. Зелень мелко порежьте. Подавайте, выложив мясные шарики на листья салата и украсив зеленью.

Сытное кольцо

600 г говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 3-4 пластины мягкого сыра, специи для мяса, листья салата, 1 помидор, зелень петрушки, соль, перец.

Пропустите через мясорубку мясо, лук, чеснок. Добавьте в фарш соль, перец, манку, 1 яйцо, специи и все тщательно смешайте. Из фарша сформуйте кольцо, выложите его в форму для запекания, предварительно смазанную маслом. Яйцо взбейте, обмажьте им мясное кольцо. Запекайте 30 минут при температуре 200°С. За 5 минут до готовности мясное кольцо выньте, уложите на него кусочки сыра и запекайте, пока сыр не расплавится. Подавайте на блюде на листьях салата. В центр мясного кольца можно выложить картофельное пюре или овощи. Украсьте веточками петрушки и помидором.

Говядина в томатном соусе

500 г говядины без костей, 2 луковицы, 50 г муки, растительное масло, соль и перец по вкусу, кетчуп (можно заменить томатной пастой).

Порежьте лук и обжарьте его на сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Порежьте на небольшие кусочки мясо (поперек волокон), посолите и поперчите по вкусу. Обваляйте кусочки говядины в муке, обжарьте с каждой стороны на сковороде на растительном масле на большом огне до появления корочки. Если сковорода глубокая, можно продолжить приготовление мяса в ней, если нет — то лучше для тушения мяса взять кастрюлю. Сложите обжаренные кусочки говядины в кастрюлю (или глубокую сковороду). Затем добавьте кетчуп или томатную пасту, обжаренный в растительном масле лук и перемешайте. Добавьте в кастрюлю примерно 200 мл воды, закройте крышкой и поставьте на небольшой огонь на 1-1,5 часа. Периодически помешивайте, чтобы мясо не пригорело и готовилось равномерно.

В этом мясе в 3 раза больше железа и почти в 4 раза больше цинка, чем в курином мясе, и много микроэлементов, которые укрепляют костно-мышечный аппарат.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ГОВЯДИНЫ КАК МИНИМУМ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ ПОМОГАЕТ К СТАРОСТИ СОХРАНИТЬ БОЛЬШЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, А ЗНАЧИТ, БЫТЬ КРЕПЧЕ ТЕЛОМ.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

По 60 г моркови и цветной капусты, 30 мл молока, 30 г зеленых бобов, 30 г горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара. Капусту, бобы и горошек отварите. Морковь тушите в небольшом количестве молока. Все охладите, пропустите через мясорубку или протрите. Добавьте оставшееся горячее молоко, сахар и 1 ст. ложку масла, вымесите в однородную массу, полейте оставшимся маслом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

500-600 г цветной капусты, 1 средняя луковица, 2 яйца, соль — по вкусу.

Нагрейте духовку. Яйца взбейте с солью. Цветную капусту промойте, разделите на соцветия и натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте. Положите их в сковороду, залейте стаканом воды и тушите около 8 минут. Залейте взбитыми яйцами и запеките в духовке до готовности яиц.

ЕСЛИ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ СТАЛИ ВЯЛЫМИ, ВСКИПЯТИТЕ ТОМАТНЫЙ СОК, ОСТУДИТЕ, ДОБАВЬТЕ СОЛИ, ЧЕСНОКА, СУШЕНОЙ ЗЕЛЕНИ УКРОПА, ЭСТРАГОНА И ЗАЛЕЙТЕ ОГУРЦЫ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОНИ СНОВА СТАНУТ ТВЕРДЫМИ.

Лобио из красной фасоли

500 г красной фасоли, 50 г кинзы, 3 зубка чеснока, 2 луковицы, 1 красный стручковый перец, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 3 ст. ложки винного красного уксуса, 2 чайн. ложки сушеного молотого кориандра, черный молотый перец, соль.

Оставьте фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте, залейте фасоль теплой водой и варите около 1 часа. Снимите с огня, дайте остыть. Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета, смешайте с фасолью. Чеснок раздавите, добавьте к фасоли, а также мелкорубленую кинзу и уксус, посолите, поперчите. Стручковый перец нарежьте кусочками и добавьте в готовое блюдо. Если лобио получилось очень сухим, можно добавить немного отвара. Перед подачей на стол украсьте свежей зеленью.

Лечебная диета

При остром цистите

Если моча щелочная, цель диеты — восстановить нейтральную реакцию мочи, создать препятствие для образования осадка.

Нужно ограничить продукты, богатые кальцием (молочные, большинство овощей и плодов), и включить в рацион пищу, окисляющую мочу, — хлеб и мучные изделия, крупу, мясо, рыбу. Если нет противопоказаний, пить много жидкости.

МОЖНО ЕСТЬ

* Разный хлеб и мучные изделия.
* Супы готовить на слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с любыми крупами, лапшой, бобовыми.
* Мясо и птицу, рыбу в разном виде. Закуски: мясные, рыбные, из морепродуктов, вымоченную сельдь, икру.
* Одно яйцо (без желтка) в день в любом виде.
* Каши, приготовленные без молока.
* Овощи — зеленый горошек, тыкву, а также грибы.
* Кислые сорта яблок, клюкву, бруснику (компоты, желе и кисели из них).
* Сладости, сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.
* Неострые соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Пряности в очень ограниченном количестве.
* Некрепкий чай и кофе без молока, отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.
* Сливочное и растительные масла, немного сметаны.

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

* Молочные, овощные и фруктовые супы.
* Копчености.
* Соленую, копченую рыбу.
* Молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр.
* Желтки.
* Овощи, кроме зеленого горошка, тыквы, грибов, и картофель.
* Овощные салаты, винегреты, овощные консервы.
* Все фрукты и ягоды (кроме перечисленных выше), сладкие блюда на молоке.
* Фруктовые, ягодные и овощные соки.
* Мясные и кулинарные жиры.

Пригодится

■ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ, ГЕПАТИТЕ И ВОСПАЛЕНИЯХ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА ПОД ЗАПРЕТОМ РЕПА, РЕДИС И ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК.

■ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НЕДУГАХ ПРОТИВОПОКАЗАН СВЕЖИЙ ЛУК.

■ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ, ОСТРОМ ЦИСТИТЕ И ПОДАГРЕ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПЕТРУШКА.

■ ПРИ ГИПОТОНИИ НЕЛЬЗЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ УКРОПОМ — ОН РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ И ПОНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Если моча щелочная

Что в тарелку положить

ЖЕЛЕ ИЗ БРУСНИКИ (ИЛИ КЛЮКВЫ)

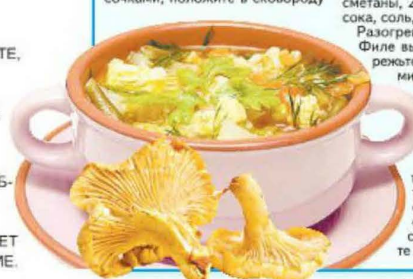
150 г брусники, 0,5 л воды, 100 г сахара, 25 г желатина.

Ягоды переберите, промойте и отожмите сок. Мезгу залейте 2 стаканами кипятка, проварите, процедите. Отвар смешайте с сахаром, добавьте предварительно замоченный желатин и при постоянном помешивании доведите до кипения. Затем снимите с огня, процедите через марлю, немного остудите, смешайте с соком и разлейте в формы.

ГРИБНОЙ СУП С ЛАПШОЙ

1,5 л куриного бульона, 300 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 4 картофелины, лапша, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Лук мелко порежьте, положите его на сковороду и поджарьте на растительном масле, морковь потрите на крупной терке, добавьте к луку. Шампиньоны помойте, порежьте крупными кусочками, положите в сковороду к овощам. Картофель порежьте кубиками, положите в кипящий бульон, дайте 5 минут покипеть, затем добавьте овощную смесь, поварите 5 минут. Бросьте горсть лапши и снимите с огня. Дайте настояться 10 минут. Можно добавить порубленную зелень.



СВИНИНА С ТЫКВОЙ И РИСОМ

500 г свинины, 400 г очищенной тыквы, 1 луковица, 100 г риса, 1,5 стакана мясного бульона, соль по вкусу, приправа для свинины, растительное масло для жарки.

Мясо нарежьте кубиками 2х2 см. Лук очистите и порежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем добавьте мясо. Перемешайте. Готовьте несколько минут, пока мясо из розового не станет совсем светлым. Добавьте кусочки тыквы, посолите, посыпьте специями, перемешайте и готовьте еще 5 минут. Добавьте рис, размешайте. Влейте 1 стакан бульона и, помешивая, готовьте, пока рис не станет мягким. Время от времени подливайте бульон, чтобы рис не пригорал. Подавайте на стол горячим.

РЫБА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Филе 1 рыбы (скумбрия, судак), 1 крупная луковица, 1 яйцо, 3 горсти зеленого горошка, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 200°С. Филе вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите. Лук очистите и нарежьте полукольцами. В форму для запекания выложите рыбу, затем лук, зеленый горошек. Взбейте яйцо с солью, молотым черным перцем, сметаной и лимонным соком. Залейте этой смесью рыбу и запекайте в духовке 25 минут.

Помидоры

ПОМИДОРЫ ПОМОГАЮТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ, ПРЕДОТВРАЩАЮТ ИЗМЕНЕНИЯ В СЕТЧАТКЕ ГЛАЗ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЛЕПОТЫ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ, И УЛУЧШАЮТ РАБОТУ МОЗГА.

Шкурка помидоров стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта. А семечки содержат вещества, которые делают кровь менее вязкой, что предотвращает развитие тромбозов.

*** При язве желудка** пьют сок свежих помидоров без соли по 1 стакану 3 раза в день после еды. Из меню надо исключить свежие, маринованные и соленые помидоры. Такое лечение должно длиться 2 недели, затем перерыв на 10 дней, и снова повторяют лечение в течение 2 недель. Или 200 г слелой распаренной тыквы разминают ложкой, добавляют немного сливочного масла и перемешивают. Затем вливают в эту массу 2 стакана свежевыжатого, чуть подсоленного томатного сока и снова перемешивают. Едят 2 раза в день через полчаса после еды в течение недели. Затем неделя перерыва, снова прием, и так 6 недель.

*** При желчно-каменной болезни** смешивают 1/2 стакана свежеприготовленного томатного сока с 1,5 стакана капустного рассола и пьют 3 раза в день после приема пищи. Курс лечения — до полного выздоровления.

*** Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний** пьют по 1/2 стакана свежевыжатого томатного сока 3-4 раза в день после еды. Курс лечения — от 10 до 14 дней, затем можно сделать перерыв на две недели и возобновить прием. Общая продолжительность лечения — 3-3,5 месяца.

Сок лучше отжимать прямо перед употреблением, так как он способен сохранять свои лекарственные свойства несколько часов.

*** При анемии, авитаминозе, атеросклерозе** употребляют в пищу по 200-300 г слелых помидоров в виде свежих салатов или пьют свежий сок по 150-200 мл 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

*** При авитаминозе** ежедневно выпивают не менее 1 стакана томатного сока. Полезно при этом добавлять в него немного петрушки.

*** При малокровии, а также для возбуждения аппетита** пьют по 1 стакану томатного сока 1-2 раза в день за полчаса до еды.

*** При варикозном расширении вен** прикладывают на больные места кашицу из свежих помидоров. Снимают, когда защиплет, и смазывают сметаной от стопы вверх.

*** Гнойные раны** лечат кашицей из растертых плодов: свежую мякоть накладывают 2-3 раза в день. Так же лечат и сыпи, фурункулы, экземы, пролежни, рожистые воспаления.

*** При ожогах** 1/3 стакана томатного сока смешивают с яичным белком и сразу накладывают смесь на ожог. Сверху прикрывают чистой салфеткой и фиксируют повязку. Это поможет уменьшить боль и ускорит восстановление кожи.

*** При ушибах, переломах конечностей, растяжениях связок суставов,** когда заметно припухают мягкие ткани и человек испытывает сильные боли, на поврежденное место накладывают несколько достаточно крупных ломтиков свежего помидора, желательно очень холодных, и фиксируют повязкой. Через 5-10 минут острая боль обычно несколько успокаивается, а более слабые болевые ощущения порой исчезают совсем (в зависимости от степени тяжести травмы).

Регулярное употребление в сутки 300-400 г помидоров или 1 стакана томатного сока с мякотью снабдит сердце необходимым количеством калия.

*** Для похудения** пьют томатный, яблочный, тыквенный и лимонный соки в соотношении 2:4:2:1.

*** При чесотке** пораженные места 1-2 раза в день смазывают маслом, в котором жарились свежие слелые помидоры (на 2 части помидоров 1 часть масла).

*** При демодекозе** отжимают сок из свежих и слелых помидоров, смачивают в нем сложенную в несколько слоев марлю и накладывают на лицо в виде компресса на 15 минут. Курс лечения — 20 дней, перерыв 10 дней, и так 2-3 недели.

Еще один нюанс: помидоры несовместимы с хлебом, мясом, рыбой и яйцами. Между приемом этих продуктов и помидорами нужно делать перерыв в несколько часов.

Не навреди

Несмотря на наличие множества полезных свойств, у помидоров имеются и противопоказания. Нельзя злоупотреблять ими при желчно-каменной болезни, так как содержащиеся в томате кислоты могут вызывать усиление болей. Помидоры нужно по возможности ограничить тем, кто страдает пищевой аллергией. Людям, страдающим гипертонической болезнью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, не рекомендуются маринованные, консервированные и соленые помидоры. У любителей консервированного томатного сока (особенно в сочетании с пищей, содержащей крахмал), часто образуются камни в почках и мочевом пузыре.

Осень — сезон арбузов

ЧЕМ ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ, А ЧЕМ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Плюсы

* Арбузы — богатый источник клетчатки. Также в них содержится много пектинов. По своему действию они напоминают мягкую губку, которая движется по кишечнику, вбирая в себя и выводя ядовитые отходы.

* Благодаря мочегонному эффекту арбузы считаются одним из лучших средств для профилактики мочекаменной болезни и обострения пиелонефрита.

* Арбуз действует как слабое желчегонное. Он не дает застаиваться желчи и уменьшает вероятность образования желчных камней.

* В 100 г этой сладкой ягоды содержится 224 мг магния. В сезон арбузов организм обогащается магнием: исчезают нервозность, бессонница, беспричинные головные боли.

* Арбузная диета снижает уровень холестерина и «чистит» организм при подагре. Она полезна при заболеваниях печени, ожирении и гипертонии.

Минусы

* При обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки нельзя съедать более 0,5 кг арбузной мякоти в день. Арбузные диеты противопоказаны при нарушениях оттока мочи вследствие врожденных нарушений мочеполовой системы или аденомы предстательной железы.

* Эта ягода малокалорийна, но похудеть на арбузной диете не так-то просто. Содержащиеся в ней фруктовые кислоты стимулируют выделение желудочного сока и движения желудочной стенки, вызывая чувство голода.

* У людей старшего возраста и тех, кто имеет синдром раздраженного кишечника, пищевые волокна арбуза могут стать причиной вздутия живота и кишечных колик.

* Если в почках есть камни больших размеров, нельзя съедать за один присест слишком много арбузной мякоти. Иначе камни могут стронуться с места, а это чревато почечной коликой.

Кое-что новенькое

Помидоры в мясном кольце

750 г помидоров, 300 г рубленого мяса, 1 луковица, 1 яйцо, 30 г сухарей, соль, перец, 1/2 чайной ложки тмина, 30 г маргарина, 3/4 стакана кислого молока или сметаны, по 1 ст. ложке рубленой петрушки или укропа.

Рубленое мясо, мелко нарезанный лук, сырое яйцо, тертые сухари и пряности хорошо перемешайте с небольшим количеством воды. Фарш выложите в смазанную жиром круглую форму в виде кольца и запеките в духовке. Одновременно нарежьте очищенные помидоры ломтиками или дольками и обжарьте их в разогретом жире. Добавьте кислое молоко или сметану, соль, перец. Готовое мясное кольцо выложите на круглое блюдо. Помидоры положите внутрь кольца и посыпьте рубленой зеленью.

Для тех, кто любит рыбу

ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г рыбного филе, 2 ст. ложки растительного масла, 3-4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Филе нарежьте на порционные куски, обваляйте в подсоленной муке, слегка обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Сложите рыбу в кастрюлю и залейте томатной смесью. Тушите на слабом огне 15-20 минут. Приготовление томатной смеси: муку и томатную пасту обжарьте в одинаковых пропорциях, добавьте воды, посолите.

ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАНЕ

500 г филе рыбы (окунь, хек, треска), 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 3-4 ст. ложки сметаны, перец и соль по вкусу.

Филе нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, уложите в сковороду. Добавьте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Еще раз посолите и тушите 10 минут с добавлением небольшого количества воды. Затем добавьте сметану и тушите до готовности на слабом огне.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г филе рыбы (минтай, хек, пикша), 1-2 луковицы, 1 яйцо, 3-4 ст. ложки растительного масла, 2 кусочка белого хлеба, 2-3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы и размоченный в молоке хлеб пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, обжаренный, мелко нарезанный лук, мелко порубленную зелень укропа, тщательно перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле.

Печенье с яблоками, финиками и орехами

200 г фиников, 2 яблока, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки темного коричневого сахара, 4 ст. ложки меда, 1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 пакетик разрыхлителя, 1 чайн. ложка лимонного сока, 16 половинок очищенных грецких орехов.

Финики нарежьте небольшими кусочками, предварительно удалив косточки. Яблоки вымойте, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и мелко нарежьте. В кастрюле растопите сливочное масло, добавьте сахар и мед и тщательно перемешайте до полного растворения сахара. Добавьте финики, и пусть потомится 4 минуты. Всыпьте муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, яблоки и лимонный сок. Перемешайте. Теперь разогрейте духовку до 190°С. Прямоугольную форму для выпечки накройте листом пергамента. Выложите смесь, разровняйте. Украсьте грецкими орехами. Выпекайте 30 минут, затем уменьшите температуру духовки до 160°С и выпекайте еще 10 минут.

Намотай на ус

Соевый майонез для тех, кому противопоказаны яйца. По 1 стакану кипяченой воды и дезодорированного растительного масла, 1/2 стакана сухого соевого молока, 1 ст. ложка уксуса, 1-2 чайн. ложки горчицы, 1 чайн. ложка сахарного песка, 1/2 чайн. ложки соли, перец.

Растворите соль в небольшом количестве воды и соедините с уксусом. Залейте сухое соевое молоко горячей водой, размешайте миксером и дайте постоять 15-20 минут. Добавьте сахар и взбивайте миксером в течение нескольких минут. Тонкой струйкой влейте растительное масло, продолжая взбивать. В конце добавьте уксусно-солевой раствор, горчицу и перец.

P. S. Для больных диабетом вместо сахара лучше использовать глюкозу, но, поскольку она более сладкая, уменьшить ее количество в 1,5 раза (лучше по вкусу). В некоторых случаях повара добавляют в майонез мелко молотые или мелко нарезанные и растертые в ступке до состояния однородной кашицы сладкие вяленые фрукты, например изюм, финики.

Будьте здоровы! с доктором Арсениным

Два года назад перенес инсульт. Правая рука по-прежнему плохо работает, мучаюсь с ней. Давление повышенное. Какие скипофитовые ванны при таком давлении можно принимать?

Инсульт – это острое нарушение кровообращения в головном мозге, при котором гибнет часть нервных клеток и могут нарушаться различные двигательные функции. Для того чтобы улучшить кровообращение и восстановиться как можно быстрее, у нас разработан специальный «Сосудистый» курс скипофитовых ванн для лиц с повышенным артериальным давлением. Принцип применения ванн достаточно прост – желтые ванны снижают давление, а белые, наоборот, его повышают. В вашем случае будет преимущественное использование желтого раствора – он стимулирует процессы восстановления после перенесенных болезней и способствует снижению давления. Применение белой эмульсии тоже необходимо (она восстанавливает микроциркуляцию), но применять ее надо по специальной схеме, которая не приводит к повышению давления. Это все позволит вам быстро забыть про старые болячки.

У меня проблемы с суставами. Хочу попробовать скипидарные ванны, но боюсь, т. к. страдаю повышенным давлением. Что мне делать в этой ситуации?

Действительно, скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при проблемах с суставами, т.к. они активизируют микроциркуляцию в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей, особенно если боли беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах).

Для тех, у кого периодически повышается артериальное давление, создана специальная методика по применению скипидарных ванн «Скипофит». В этом случае ванны применяются при температуре всего 36°С, однако скипидар будет действовать не только на суставы, но и расширит сосуды.

Я вешу 120 кг. Могут ли помочь скипофитовые ванны при таком большом весе и не навредить здоровью?

Конечно, помогут, но это произойдет не сразу, а постепенно. Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы полностью придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие «Скипофита» заключается в стимулировании обмена веществ, уменьшении аппетита и расщеплении жировых отложений. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше 6 кг в месяц худеть не желательно, чтобы не навредить своему здоровью. В дальнейшем, привыкнув к правильному питанию и нормализовав обмен веществ, вы сможете полностью отказаться от скипидарных ванн.

С 15 лет у меня проблемы с кожей. Стоит перемерзнуть или перенервничать, как вся кожа покрывается сухими красными бляшками. Можно ли принимать скипофитовые ванны в таких случаях?

Конечно можно, и даже нужно! Чтобы кожа всегда была в идеальном состоянии, необходимо постоянно поддерживать ее внутреннее здоровье. «Скипофит» способствует улучшению питания и кровоснабжения всех слоев дермы и эпидермиса, повышаются защитные и барьерные функции кожи. Обычно после начала применения ванн все высыпания постепенно проходят в течение месяца. Кожа полностью очищается, прекращается зуд и шелушение. Разительно меняется и внешний вид, ведь за счет насыщения кожи кровью влага в ней задерживается более активно, расправляются морщины, улучшается ее цвет. Чтобы предупредить начало или обострение болезней кожи, необходимо проходить 2 курса скипофитовых ванн в год.

Очень много слышала о скипофитовых ваннах, многие хвалят. Но я не могу понять, за счет чего они дают такие хорошие результаты.

Ванны «Скипофит» изготавливаются из натурального живичного скипидара по прописи известного врача А. С. Залманова. Скипидар – это эфирное масло сосны, которое получают из хвойной смолы (живицы). Живичный скипидар в своем составе содержит большое количество альфа- и бетта-пиненов – веществ, которые способны в живом организме раскрывать капилляры и улучшать кровоснабжение всех внутренних органов. За счет раскрытия капилляров наши органы получают больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, а шлаки более активно выводятся наружу. Получая усиленное питание, органы начинают восстанавливать поврежденные клетки, ускоряется обмен веществ, происходит восстановление и укрепление поврежденных тканей. В этом и есть особая заслуга ванн «Скипофит» – за счет активизации кровотока, не вмешиваясь в сам организм, ванны способствуют избавлению от многих проблем.

Я вешу 115 кг при росте 165 см. Отсюда проблемы с суставами – еле хожу с палочкой. Хочу попробовать скипофитовые ванны. Они могут мне помочь?

Основная ваша проблема – это лишний вес. Вы носите на себе лишние 50 кг! Представьте, что обычному человеку на плечи положат 2 мешка с картошкой и он с этим грузом будете постоянно ходить, подниматься по лестнице, ездить в автобусе, спать тоже с ним. Постепенно сустав истончается, высыхает с образованием трещин и распадается. Внутри сустава появляются остроконечные выросты, которые вызывают нестерпимые боли, не проходящие даже ночью. Человек перестаёт двигаться! Рекомендую делать скипофитовые ванны! Они нормализуют обмен веществ, значительно снизят массу тела и помогут вашим суставам восстановиться.

НИИ натуротерапии всем дарит подарки!

акция действует с 01.10.11 до 01.11.11
*условия акции, скидки и подарки по
тел. (495) 790-76-96

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41, **«А5»** – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83.
РЕКЛАМА

ООО «МедиаГрупп». ОГРН 1097746118613. г. Москва, ул. Вятская, д. 35. Косметическое средство. На правах рекламы.

ВСЕ СОВЕТЫ К.М.Н., ДОКТОРА АРСЕНИНА С.В. СМОТРИТЕ НА 1-м КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Из почты «Айболита»

Убейте лень, попрыгайте!

...Однажды сижу на лавочке, жалуюсь соседкам: и то плохо, и это. И вообще все плохо, и бедные мы, и убогие. Моей новой знакомой все это, видно, надоело, спрашивает: «А что у вас есть хорошего?» Знаете, как тяжело на такой скорости повернуть назад?!

За неделю моя 19-летняя девочка из цветущей красавицы превратилась в инвалида I группы. Ее парализовало. Врач сказала, что на всю жизнь, мол, поздно обратились. Еще бы не поздно! Неделю ходила за талоном на прием к терапевту. Он выписал мазь, которая лишь навредила ее здоровью. Потом три дня вызывали «скорую помощь». Дочь плакала, говорила, что у нее вот-вот лопнет мочевой пузырь. Приехала «скорая», посоветовали переливать из стакана в стакан воду, чтобы дочка помочилась. Это было в субботу и воскресенье. В понедельник я пошла к завполиклиникой, мне сказали: «Вызывайте врача на дом». И опять все по новой. С трудом уговорила врача «скорой» доставить дочку в больницу. Взяли, спасибо медсестре. Она посоветовала бросить дочь и уйти, чтобы ее снова не отправили домой. Представляете мое состояние: бросить плачущего от боли ребенка в больнице и уйти. Ушла. На следующий день прихожу к дочери в больницу, ее рвет. В больнице нет ни крови для переливания, ни рентгеновской пленки, чтобы сделать снимки, ни катетеров, чтобы мочу вывести. Да что там толковать: мочу не могли вывести, травмировали весь мочеиспускательный канал. Я поселилась в больнице на месяцы, спала на голом полу, спасая свою старшенькую дочь от гибели.

Не успела отойти, как раздался звонок, и мне сообщили, что моя средняя дочь умерла. Бросаю старшую в больнице, еду на похороны. У мужа микроинфаркт. После похорон спешу в больницу к старшей. У нее огромный пролежень чуть выше копчика. Все смотрели, и хирург тоже. А оказалось, что виновата только я — плохо ухаживала. Кроме зеленки, в больнице ничего нет. Еды тоже нет. Привезу из деревни мясо, сметану, яйца, а где их хранить? Спасибо, люди добрые кормили. Через 2,5 месяца привезла дочку домой. Сон пропал. Я оглохла и ослепла от горя. Плакать не плакала, все в себе держала. Уйду куда-нибудь, смотрю, как люди бегут к автобусу, и думаю, как все мелочно. Очень хотелось выброситься из окна, а у нас шестой этаж. Так было тошно. Дома начались скандалы с матерью, она очень тяжелый человек. А тут муж, вообще не пьющий, напился и устроил скандал: вещи родительские выбросил, все перебил, бегал с топором. Вызвала милицию, но те приехали и избили сына, не разобравшись, кто виноват. В общем, отбили почки парню, у нас это умеют делать. После этого сын попал в больницу. Бросаю всех и все, еду навестить сына, а мне сообщают: «Надо удалить почку». Операция была срочная, делали в 12 часов ночи, продолжалась 2,5 часа. Я думала, что сойду с ума, до утра сидела возле сыночка. В палате оказался какой-то наркоман, он стал приставать к медсестрам. Потом стал мочиться в палате на пол. Все мужчины молчали, а сын сделал ему замечание. Наркоман полез драться, я его еле-еле остановила. У того хулигана пятка болела, носился с этой пяткой по всей больнице, никому покоя не было. За те 8 дней, что провела в больнице, выпал снег, а у нас на огороде картошка не выкопана. Не успели убрать, как умер мой отец. Мать мне даже не сказала об этом, чужие люди сказали. Обиделась я на нее, до сих пор не разговариваем.

Жила как во сне. Тут младшая девочка, довольно крупная, на уроке физкультуры прыгала через снаряд (коня), упала и повредила ногу. Учитель стал править и порвал связки. Отправили в больницу на «скорой помощи». Кошмар! А я живу. У дочери диабетическая кома. Читаю молитвы. Кое-как она вышла из комы. Нужен инсулин, с трудом дают. Еще через 2 года у сына диабетическая кома. Где взять сил? О своем здоровье забыла...

Много чего позади осталось. Стала я в последнее время часто болеть, идти к врачам желания нет. Молча болею: то давление, то голова болит. И так иногда плохо бывает: рвет, трясет, отнимается речь. Лежу, а меня корёжит. Думаю: взять бы веревку и повеситься. Брошу электрогрелку в постель, а сама замерзаю, и сил нет пальцем пошевелить. Муж думает, что у меня голова болит, дверь в мою комнату закроет и уходит. А я не могу сказать: «Да умираю я, укрой меня! Дай воды!» Нет никого. Кое-как очухалась, а дома дел полно. Болит спина, поясница, ноги. Терплю день-другой, и снова приступ. Уколы не помогают, от таблеток рвет.

Потом стала исключать многое из еды — и это не помогает. Что делать? Надо привыкать к боли.

Три часа ночи. Начинается приступ. В 7 часов утра, как пьяная, иду к машине за хлебом. Ждем машину-хлебовозку. Прихожу с хлебом. Грею воду как во сне, ставлю таз, смачиваю полотенце — и на голову. Включаю грелку, достаю нашатырный спирт, вату, смачиваю в нем вату и начинаю нюхать — готовлюсь к боли. Я знаю, что это не вечно, скоро пройдет. Читаю молитвы, пью воду, кладу на лицо мокрое полотенце.

О Боже! Если бы кто-нибудь положил мою ногу под одеяло на кровать! Смотрю на часы, тру ладони. Прихватывает сердце. 1, 2, 3, 4, 5 часов дня. Господи, скоро конец моей боли! Лицо и кисти рук еще опухшие, голос хриплый, но я уже знаю: будет лучше. Я научилась переживать свою боль.

Пошла наконец в больницу. Врач нашла, в чем причина болей. Оказалось, что мой желудок лежит на двенадцатиперстной кишке и все остальные органы опущены. Выписала таблетки от давления и сказала, что пить мне их всю оставшуюся жизнь. А с желудком посоветовала идти к бабке, мол, она поставит на место. Бабка, и правда, помогла, поправила без боли. Но когда пришла домой, чувствовала себя так, как будто меня грызли собаки, живого места не было. Терпела целую неделю. Но мы ведь какие: не болит — и побежали, схватили, подняли. И снова боль. Попыталась сама поправить желудок — снова боль.

...В конце лета не стало бабки, моей спасительницы. Спасибо «Айболиту» за помощь и советы, спасибо его читателям за неравнодушие к страданиям других. Мое здоровье, сама им и займусь. Врачи работают за зарплату, а не за мое здоровье. Теперь я не ем после 6 часов вечера (хотя иногда хочется есть до слез!). Уговариваю себя такими словами: «Голод, съешь мои болячки!» И представляю, как, если съем, снова буду валяться в постели, болеть. Иногда даже не осознаю, что в рот уже тащу какой-то кусок. «Стоп!» — говорю себе. По утрам прыгаю. Начинала с 30 подскоков, а люди не могут и 10 раз подпрыгнуть, задыхаются. Меня это окрылило. Потом дошла до 60 прыжков. Тут я «задержалась» надолго. Теперь думаю: один прыжок — это год здоровой жизни. Мой вес идеальный: при росте 165 см вешу 62 кг. Прыгаю до 80 раз каждый день, не всегда утром, могу и вечером. В общем, когда есть время. Иногда по 7-8 часов работаю в огороде, только воду с собой беру. Правда, это тоже большая нагрузка для меня. На другой день лежу отдыхаю, потом стираю, готовлю еду и снова лежу, лежу. Глазами все бы сделала, но нужен разумный отдых. Читаю книги, газеты, люблю сканворды, учу молитвы. Собираю травы, выращиваю цветы — приятное занятие.

Однажды сижу на лавочке, жалуюсь соседкам: и то плохо, и это. И вообще все плохо, и бедные мы, и убогие. Моей новой знакомой все это, видно, надоело, спрашивает: «А что у вас есть хорошего?» Знаете, как тяжело на такой скорости повернуть назад?! И я с большой неохотой стала думать, что же есть в моей жизни хорошего? Оказалось, немало. Есть дом, огород, хоть и очень маленькая пенсия, но есть. Есть руки, ноги, глаза, уши. Есть семья, муж, дети, сестра и племянники. Своими прыжками я многих заразила и всех знакомых предупредила: «После 6 часов вечера не ем, не зовите в гости!» Теперь и они после 18 часов не едят. У меня перестали случаться такие ужасные приступы, хотя я еще и не совсем здорова. Мои органы постепенно становятся на место. Я не хватаюсь за все подряд: за лечебные травы, йогу, физзарядку. Убейте и вы лень, попрыгайте и не ешьте после 18 часов. Постарайтесь увидеть возле себя что-то хорошее, правда, это надо делать каждый день. Проснулись утром — что-то болит. Ура! Значит, ты живой! Так говорит моя дочь, инвалид I группы. Двигайтесь, улыбайтесь, ищите и творите хорошее, доброе, вечное! В 18 часов не жрите! И посвящайте несколько минут Богу.

С уважением

Вера Петровна Завьялова, с. Ахмостово, Ульяновская обл.

Мудрые мысли

Если тебя выписали из сумасшедшего дома, это еще не значит, что тебя вылечили. Просто ты стал как все.

Стихи наших читателей

НЕВИДИМКА ОСЕНЬ

Невидимкой на улицу осень
Выбегает из синих озер,
Может быть, из-за сумрачных гор...
Не простит, не поймет и не спросит...
Я ее попрошу, словно в сказке,
Быстротечное лето продлить,
А она станет снова шалить
И разбрасывать желтые краски.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОСЕНЬ

Осень наступила,
Листья опадают,
В нашем парке, знаю,
Тебя не повстречаю...
Ты пришла, как лето,
Солнцем опалила,
А потом дождями
Вдруг заморосила.
На скамейке нашей
Лежат листья клена,
И не слышно больше
Спасской башни звона...

Антон Макуни, Москва

ПОДНИМАЕТСЯ БЕЛЫЙ ТУМАН...

Поднимается белый туман
От низин и болотистых кочек.
Я пишу тебе тысячи строчек,
Все такой же босяк, хулиган,
Но такой же любимый сыночек.
Мне давно много минуло зим,
Уж давно отгорело, отпелось,
На лице много скорбных морщин,
В голове лишь одна поселелость.
Но я знаю, что ранней весной
По росистой зеленой отаве
С непокрытой хмельной головой
Проскачу к своей будущей славе.
И по звонкой, по гулкой степи
Я на розовой утренней зорьке
Потопчу на коне кобылы
И полыни вдохну запах горький.
Мне милее и слаже дурман
Накаленной под солнцем полыни,
Был в душе я всю жизнь хулиган,
Хулиганом остался и ныне.
...Ветер звонкий согнул тополя,
И гуляет он, бес, между строчек,
Ты прости, золотая, меня,
Непутевым твой вырос сыночек!

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

Страсти ведут к недугам

Наши болезни — следствие грехов, разрушающих здоровье души и тела. Человек так устроен, что каждое его эмоциональное напряжение строго взаимосвязано с определенным органом.

* Если часто печалиться, то будут страдать легкие и толстый кишечник.

* Чрезмерная радость (не та тихая, когда человек молится Господу, помогает другому, общается с ближним, а перевозбуждение, когда долго хохочет) приводит к нарушению работы сердца и тонкого кишечника.

* Сильное чувство тревоги и волнения, как правило, нарушает деятельность желудка. Стресс дает настолько сильную нагрузку на этот орган, что может произойти даже прободение язвы.

* Избыток страха поражает почки и мочевой пузырь.

* Жгучее чувство ревности приводит к нарушению обмена веществ, гипертонии, депрессии и ожирению. Кроме того, ревнивцы могут заработать нейродермит и аллергию.

* Но больше всего здоровью человека вредит гнев. Он пагубно влияет на желчный пузырь: если человек часто гневается, то в желчном пузыре появляются застойные явления, способствующие образованию камней и воспалительных процессов.

Для хороших жён — *Думай, думай*

Как изменить его привычки?

Он громко поет, когда моется в душе, кидает грязные носки под диван, задумавшись, ковыряет в носу пальцем? Хочется заставить его измениться? Но нужно ли это делать?

ПОЛЬЗА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Удивительно, но факт: вредные привычки помогают человеку жить. Например, манера наливать себе под нос, стучать пальцами по столу — это маленькие ритуалы. Они помогают успокоиться и почувствовать себя в привычной обстановке. Например, мужчина провел тяжелый день на работе, сильно нервничал, пришел домой, покопырял в носу за просмотром вечерних новостей — и напряжение спало.

Вредные привычки могут быть и своеобразным громоотводом в отношениях. Если вы живете вместе, быт начинает разъедать нежные чувства. Накапливаются усталость, раздражение. Как их сбрасывать? Можно, конечно, бить посуду, но чаще всего вредная привычка дает повод, чтобы немного поворчать и избавиться от претензий друг к другу. После этого вы оба остываете, понимаете, что ссорились из-за пустяка.

ИЗМЕНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ

Бороться с вредными привычками нужно и можно. Но просьбы тут действуют слабо: наверняка вы сто раз уже умоляли его больше так не делать, и каков результат?

Лучше бороться не словом, а делом. Чаще всего обладатель вредной привычки сам не осознает, насколько нелепо выглядит со стороны и какие неудобства причиняет. Поработайте кривым зеркалом. Например, встаньте на пять минут пораньше и закройтесь в туалете с любимой книгой. Передразнивайте его действия — очень вероятно, что вскоре он поймет, что поступает неуместно, и изменится.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ

Никто из нас не идеален. Наверняка у вас самой найдется несколько особенностей поведения, от которых не в восторге муж или друзья. Как они относятся к вашим привычкам? Терпят? В таком случае, чтобы сохранить теплые отношения в семье, и вам придется принять особенные привычки второй половины.

В. Д. Кунаева, семейный психолог

Как пережить сезон простуд без потерь для здоровья

Сколько раз, лежа в постели с гриппом или простудой, вы давали себе слово, что будете заботиться о здоровье и укреплять иммунитет? И сколько раз, выздоровев, тут же забывали об этом?

Хватит откладывать заботу о здоровье «на послезавтра»! Позаботьтесь о своем иммунитете уже сейчас, не дожидаясь, когда очередная эпидемия уложит вас в постель. И для этого совсем не нужно ломать привычный уклад жизни! Ведь сейчас есть множество природных средств для укрепления иммунитета - просто выберите подходящее именно вам.

Мы постараемся помочь вам в этом выборе. И первый наш совет – выбирайте натуральные средства от известного производителя, и только те, что продаются через аптеки! Они помогут укрепить иммунитет, действуя мягко и бережно, и не причинят вреда здоровью.

Фармацевтическая компания «Эвалар» предлагает сразу несколько препаратов для укрепления иммунитета и защиты от гриппа и простудных заболеваний. Препараты отличаются по составу и форме выпуска, поэтому вы всегда можете выбрать наиболее удобную для себя форму приема. Важно, что натуральные средства от компании «Эвалар» можно чередовать в течение всего сезона простуд или принимать несколько препаратов одновременно, чтобы усилить противовирусную защиту.

«Стиммунал» - закрывает входные ворота инфекции

Находясь рядом с уже заболевшим человеком – в транспорте, на работе, в общественных местах - мы дышим с ним одним воздухом. И если ваш иммунитет ослаблен уже «на входе» - заражения не избежать. Первый барьер на пути вирусов – это слизистые оболочки полости рта и носа. Таблетки для рассасывания «Стиммунал» активизируют действующие вещества, повышающие местный иммунитет и помогающие бороться с вирусами еще «на входе». Благодаря «Стиммуналу» вы будете уверены, что входные ворота инфекции надежно закрыты. Для защиты от вирусов «Стиммунал» можно принимать в течение всего сезона простуд, что особенно важно при ослабленном иммунитете.

«Вируксин» - укрепляет клеточный иммунитет

Капсулы «Вируксин» с экстрактом листьев облепихи действуют уже на клеточном уровне. Биологически активные вещества листьев облепихи – танины - обладают противовирусной активностью, способствуют увеличению выработки интерферона и повышению его содержания в крови. Благодаря этому «Вируксин» значительно увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, он мешает вирусам проникать в клетки и размножаться.

«НатурГриппин» - горячий напиток при гриппе и простуде

Не любите пить таблетки? Тогда вам наверняка понравится вкусный горячий напиток «НатурГриппин». «НатурГриппин» и «НатурГриппин для детей» – это приятный способ для всей семьи повысить устойчивость организма к инфекциям и предупредить развитие простудных заболеваний. Пить напиток можно в течение всего холодного времени года.

Эликсир «Эвалар» - универсальное лекарство для русской зимы

Те, кто уже пробовал лекарственный эликсир «Эвалар» (Р №002729/01-2003), теперь всегда держат его в своей аптечке! Всего одна ложка эликсира «Эвалар» в чай

или кофе каждый день дает мощный приток жизненных сил всему организму и помогает противостоять вирусной агрессии. Эликсир «Эвалар» увеличивает выносливость, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает быстро восстановиться после перенесенных заболеваний, преодолеть слабость, апатию и изнеможение. Эликсир «Эвалар» также рекомендован в качестве общеукрепляющего средства в комплексной терапии бронхо-легочных заболеваний.

«НапраВит» - витамины направленного действия при простуде и гриппе

И обязательно принимайте витамины! Витаминная поддержка поможет вам быстрее справиться с гриппом и простудой. Лучше, если это будут витамины специального назначения, такие, как «НапраВит. Витамины при простуде» от компании «Эвалар». «НапраВит при простуде» направлен на укрепление иммунитета и снижение риска возникновения простудных заболеваний.

Начните укреплять иммунитет уже сейчас, пока вирусы еще не начали проявлять активность. Позаботьтесь о своем здоровье в начале осени, чтобы не терять ни одного активного дня и жить полной жизнью в любое время года!

Нехватка кальция опасна для женщин!

Возможные опасности и как их избежать

Если вы женщина и вам за 40 – самое время принимать меры для укрепления костной ткани. Дело в том, что после 40 в организме женщины снижается уровень эстрогенов, удерживающих кальций в организме. Доказано: если вовремя не принять необходимые меры, каждый год теряется около 3% костной массы. А ведь низкая плотность костной ткани – это не только высокий риск переломов. Для женщины не менее важно и то, что необратимо меняется внешность. Непрочные, рыхлые кости уже не могут служить прочным каркасом для всего организма – в результате кожа и мышцы начинают обвисать, спина становится сгорбленной, и женщина стареет на глазах. Поэтому именно сейчас вы должны принять меры, чтобы этого не допустить!

Появление морщин у женщин свидетельствует о развитии остеопороза – считают исследователи из Йельской школы медицины в США.

Ученые обследовали более 100 женщин в возрасте от 40 до 50 лет. У них были измерены упругость кожи в области лба и щек, глубина морщин на лице и шее, а также плотность костей.

Выяснилось, что чем больше и глубже морщины на лице у участниц исследования, тем ниже оказалась у них плотность костной ткани.

Что можно сделать сейчас?

Чтобы сохранить и укрепить костную ткань, принимайте «Горный кальций D_3 с мумие». Он на 100% удовлетворяет суточную потребность как в кальции, так и в витамине D_3, без которого кальций просто не усваивается организмом. Кроме того, «Горный кальций» содержит горное мумие - естественный катализатор (ускоритель) доставки кальция в костную ткань, которое способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций» хорошо усваивается и способствует предупреждению остеопороза и регенерации костной ткани при переломах.

Но, как мы уже говорили, для женщин после 40 одного приема кальция может быть недостаточно. Сегодня все эксперты единодушны: постоянная поддержка уровня эстрогенов в организме - это оптимальный и наиболее естественный для женщин способ замедлить процесс потери костной ткани. Для этого одновременно с «Горным кальцием» принимайте натуральные, негормональные таблетки «Ци-Клим» с растительными фитоэстрогенами цимицифуги.

Лишний вес после 40 – еще одна нагрузка на кости. Если не получается удерживать вес в норме, возьмите себе в помощники «Турбослим»!

Начинайте действовать прямо сейчас! Чем раньше вы начнете, тем меньше будет риск развития остеопороза и всех его последствий.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

4 шага к здоровому сердцу

Сердце – это солнце внутри нас. Пока светит солнце – продолжается жизнь. Но часто наше солнце «угасает» раньше времени… Ежегодно в России от болезней сердца умирает свыше миллиона человек.

А между тем, каждый из нас может многое сделать для того, чтобы сохранить свое сердце здоровым на долгие годы.

Исключите 4 основных фактора риска:

1. Поддерживайте в норме сердечный ритм.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Не допускайте резких скачков артериального давления.
4. Перестаньте беспокоиться – и начинайте жить!

Любой из факторов риска способен спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому ни один из них нельзя игнорировать или откладывать «на потом». Выполняя весь комплекс рекомендаций, вы сможете обеспечить полноценную защиту вашего сердца.

Сегодня мы можем уверенно рекомендовать ряд качественных натуральных средств производства фармацевтической компании «Эвалар», которые помогут вам сделать 4 шага к здоровому сердцу.

1. Ровный ритм здорового сердца

Чтобы ваше сердце оставалось здоровым и сегодня, и завтра, и еще много лет спустя, принимайте «КардиоАктив» («Боярышник форте Эвалар»). «КардиоАктив» укрепляет сердечную мышцу, нормализует ритм сердечной деятельности и кровообращение в сосудах сердца. Регулярный прием «КардиоАктива» значительно улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и поддерживает в норме сердечный ритм.

2. Холестерин – под контроль!

Взять холестерин под контроль поможет «Атероклефит» – нелекарственное средство №1 в России для контроля уровня холестерина в крови. Принимать его следует по две капсулы в день. При регулярном приеме «Атероклефит» достоверно снижает уровень холестерина в крови, нормализует углеводно-жировой обмен и защищает стенки сосудов, препятствуя образованию холестериновых отложений.

3. Давление – в норме!

Не допускайте резких скачков артериального давления! Назначьте своему сердцу «А/Д минус» из красных соцветий гречихи, которая выращивается на биополях «Эвалар». Специальный сорт гречихи отличается высоким содержанием флавоноидов, которые постепенно улучшают тонус и эластичность сосудов, тем самым предупреждая повышение и скачки артериального давления.

4. Перестаньте беспокоиться – и начинайте жить!

Заботясь о здоровье сердца – не позволяйте беспокойству управлять вами! Типичная фраза из классической литературы: «… после столь сильных переживаний его хватил удар». Таблетки «Релаксозан» («Валериана Форте Эвалар») с высоким содержанием экстракта валерианы в сочетании с мелиссой и мятой, помогают снять нервное напряжение и избежать сердечных расстройств, вызванных беспокойством. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

В ваших силах отвоевать у времени здоровье и молодость! Сегодня для этого есть все возможности, главное – не упускать их. Для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний возьмите под контроль все «зоны риска»! А помогут вам в этом натуральные препараты от компании «Эвалар». «КардиоАктив» поддерживает сердечную активность, «Атероклефит» - держит холестерин под контролем. «А/Д минус» предупреждает скачки артериального давления, а «Релаксозан» помогает избавиться от приступов беспокойства.

Сделайте 4 шага к здоровому сердцу – продлите себе годы активной и здоровой жизни!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: **Москва** аптека «Эвалар» на Тверской: м. Охотный ряд, ул. Тверская, 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98, справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 710-26-70. **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 725-958, 770-502, 717-424; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-767; **Самара** 952-82-11, 996-00-60, 278-54-04; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 262-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГПиРЦ.77.01.34.001.Е.003332.03.11, СоГПиРЦ.77.99.11.003.Е.021396.06.11, СоГПиРЦ77.99.11.3.У.2723.4.10, СоГПиРЦ77.99.19.7.У.11070.12.08, СоГПиРЦ77.99.11.3.У.2718.4.10, СоГПиРЦ77.99.23.3.У.13247.11.05, СоГПиРЦ.РУ.77.99.13.003.Е.000229.01.11, СоГПиРЦ77.99.23.3.У.7501.7.05, СоГР № РУ.77.99.11.003.Е.003760.02.11, СоГР № 77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР № РУ.77.99.11.003.Е.010490.04.11, СоГР № РУ.77.99.11.003.Е.014893.05.11, СоГР № 77.99.11.3.У.2719.4.10, СоГР № 77.99.23.3.У.11620.10.05, СоГР № РУ.77.99.11.003.Е.000327.08.10, СоГПиРЦ.77.99.11.003.Е.003765.02.11, СоГПиРЦ.77.99.11.003.Е.003380.02.11, СоГПиРЦ.77.99.11.003.Е.000442.08.10, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.003.Е.003374.02.11, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.000.Е.000763.02.11, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.000.Е.014953.05.11, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.003.Е.009132.04.11, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.003.Е.000378.02.11, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.003.Е.003764.02.11, СоГПиРЦ77.99.23.3.У.3677.5.07, СоГПиРЦ.РУ.77.99.11.003.Е.005676.03.11, СоГПиРЦ77.99.23.3.У.10100.9.06, БАД.С39№77.99.00.915.Д.014313.12.07, С39№77.99.00.915.Д.015961.12.09, С39№77.99.00.915.Д.009652.09.08, С39 № 77.99.15.915.Д.006855.06.07. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Авторитеты дают советы

Снег на голову

ЭТА НАПАСТЬ СПОСОБНА ИСПОРТИТЬ ЖИЗНЬ. ОНА НЕ ЩАДИТ НИ ЖЕНЩИН, НИ МУЖЧИН. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ПЕРХОТЬ?

Вариант 1. «Ничего. Авось само пройдет».

Вариант 2. Купите шампунь, который рекламируют по телевидению, поищете информацию в Интернете.

Вариант 3. Спросите об этом своего парикмахера, а если припечет, отправитесь на прием к врачу-дерматологу.

Выбрали первый вариант? Вы не считаете перхоть большой проблемой, поэтому и относитесь к ней спокойно. Тем не менее:

* никогда не причесывайтесь в одежде, в которой собрались идти на работу или в гости. «Снежная пыль» на плечах, воротничке точно прелести не прибавит. Одним словом, сначала прическа, потом наряд;

* откажитесь от однотонных темных, особенно черных, платьев, блузок, пиджаков, жилетов. Перхоть на таких вещах заметна невооруженным глазом. В светленькой, в клеточку или цветочек есть шанс сделать перхоть незаметной.

Предпочли второй вариант? Вы относитесь к своей внешности с вниманием и заботой, и все же:

* мойте голову так часто, как считаете нужным, хоть каждый день. Чем чаще вы моете голову, тем легче контролировать перхоть, считают дерматологи. Обычно частого использования мягкого шампуня достаточно для решения проблемы;

* для мытья головы важно использовать мягкую воду. Поэтому мойте голову кипяченой водой;

* не сушите волосы феном и не ждите, когда они высохнут под полотенцем — это способствует появлению перхоти. Пусть высохнут сами;

* если шампунь не подействовал в течение трех недель регулярного использования, попробуйте подлечиться бабушкиными рецептами красоты. Вреда они не принесут, но точно оздоровят волосы. Не зря же на Руси коса ниже пояса не была редкостью.

Ополаскиватель из чабреца. В две чашки воды добавьте 4 ст. ложки чабреца и кипятите 10 минут. Процедите, остудите и нанесите на влажные волосы, смочив их полностью. Слегка помассируйте и не смывайте. Делайте это регулярно после каждого мытья головы.

Маска из оливкового масла. Оливковое масло хорошо увлажняет. Подогрейте в чашке столько масла, чтобы смазать им кожу головы, но не волосы. Разделите волосы на пряди и кисточкой или ватным тампоном нанесите теплое масло на кожу головы. Наденьте шапочку и через 30 минут смойте маску шампунем от перхоти.

P. S. Оливковое масло можно заменить репейным.

Выбрали третий вариант? Вы умеете ухаживать за своими волосами, дорожите своей шевелюрой, и все же есть причины, которые заставляют серьезно задуматься.

* Появление перхоти может свидетельствовать о сбое в работе внутренних органов, желудка и кишечника, щитовидной железы. Поэтому проконсультироваться надо не только у дерматолога, но и у гастроэнтеролога, эндокринолога. Может понадобиться даже консультация психолога, поскольку перхоть появляется после длительных стрессов.

* Обратите внимание на то, что вы едите. Не злоупотребляйте кофе, острой, пряной и жирной пищей.

* Если после этого перхоть не исчезает, а напротив, шелушение усиливается, кожа головы постоянно раздражена, чешуйки образуют плотную корку, тут речь идет уже не о перхоти, а о себорее. Для лечения потребуются лечебные шампуни, в состав которых входят антибиотики и противовоспалительные компоненты: сера, цинк, селен, салициловая кислота. Из физиотерапевтических методов рекомендуются криомассаж жидким азотом и дарсонвализация кожи волосистой части головы. Хороший эффект дают маски-аппликации дегтярных препаратов. Разумеется, лечение должен назначать только специалист.

В. Н. Морозова, врач-трихолог

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

- Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.
- «Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.
- В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.
- На страницах газеты – здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.
- Для настроения – веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

После лета — *Рекомендуем*

Руки приведём в порядок

После огородных хлопот кожа рук грубеет, становится сухой и морщинистой. Как сделать руки нежными и красивыми?

1 Ополаскивайте их водой, подкисленной уксусом (1 ст. ложка на 1 л воды), или раствором лимонной кислоты (1 чайн. ложка на 1 л воды), или слабым раствором перманганата калия. Эти добавки восстановят кислую реакцию кожи, ее защитные свойства.

2 Если кожа обветрилась, вымойте руки горячей водой. Смочите салфетки в теплом растительном масле и оберните ими руки. Через 1 час снимите салфетки, руки протрите, но не мойте. Процедуру проводите 2 раза в неделю.

3 Медовая маска смягчает кожу рук и делает ее более нежной. Смешайте 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла, желток и несколько капель лимонного сока. Смесь нанесите на руки и наденьте хлопчатобумажные перчатки, оставьте на всю ночь.

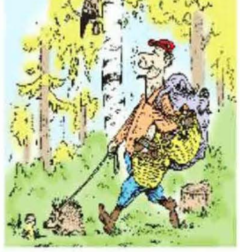
4 Медово-глицериновая маска смягчит загрубевшую, увядающую и шелушащуюся кожу. Смешайте по 1 чайн. ложке глицерина и меда с 2 ст. ложками воды. Добавьте 1 чайн. ложку овсяной или пшеничной муки. Маску нанесите на 20-25 минут.

5 Картофельная маска разгладит и смягчит кожу рук. Сварите 2 картофелины на молоке и растолките их в пюре. Полужидкую смесь нанесите на кожу на 2-3 часа.

6 Картофельно-лимонная маска. 2 сваренные в мундире картофелины разотрите с 2 чайн. ложками лимонного или огуречного сока. Выложите теплую смесь толстым слоем на руки, оберните целлофаном. Через 15 минут смойте маску водой и смажьте кремом. На ночь можно втереть в кожу рук смесь из яичного желтка и 1 ст. ложки меда.

7 Для локтей. В любое нерафинированное растительное масло добавьте столько же меда, перемешайте и нанесите смесь на хлопчатобумажную ткань. Приложите к локтям, оберните их компрессной бумагой или целлофаном, после чего перебинтуйте. Через 30 минут ополосните локти водой и нанесите любой питательный крем для рук.

ДЕНЬГИ ТАКИЕ ХИТРЫЕ, ЗАРАЗЫ!
ТЫ НА УЛИЦУ — ОНИ ЗА ТОБОЙ,
ТЫ ДОМОЙ — А ОНИ НИ ФИГА!



Чудо-печь Используется МЧС России!

Обогреть весной дом, дачу, гараж, стройку поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.
С ней вы: · **быстро обогреете** помещение без электричества и центрального отопления (**50 м³ за 1,5 ч**); · разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!

В продаже – фитили. 2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; гарантия 3 года; срок службы 7 лет

Цена — 2800 руб., от 2 штук — 2690 руб. за шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
· естественную вентиляцию и увлажнение;
· **автоматический переворот яиц** (каждый час);
· оптимальную температуру.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Маленький размер груди?

Миостимулятор позволит вам:
· **увеличить объем груди** за 30 дней;
· восстановить девичью форму;
· избежать растяжек;
· получить удовольствие от процедуры.

Используйте этот шанс!

Остерегайтесь подделок!

Проверено 7-летним опытом работы!

Цена — 1890 руб. Пр-во: КНР.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо».
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**
Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена — 1530 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас!
Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.:8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026, г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги при условии соблюдения условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

МИР комфорта
Отправка заказов в течение в 4 дней!

РЕКЛАМА С 103

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

Акулий Жир
спасет всегда!!!

ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СТРЕССА!
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ» снимет боль и отек - от шишек не больших пальцах ног останутся одни воспоминания!

КОГДА КАМЕНЬ В БОТИНКЕ!
Острая боль, жжение и онемение пальцев ног – это неврома стопы. Крем «АКУЛИЙ ЖИР И ЗВЕРОБОЙ» снимет боль, отек, освободит защемленный нерв - вернет ногам свободу и комфорт!

СУСТАВЫ ВАШИ – ЗАБОТА НАША!
Колени не гнутся, в поясницу вступило, пальцы сводит? Крем «АКУЛИЙ ЖИР с МУРАВЬИНОЙ КИСЛОТОЙ и САБЕЛЬНИКОМ» снимет боль и восстановит былую подвижность суставов!

ЖИЗНЬ БЕЗ ПЯТЕН И ВЕСНУШЕК!
Крем «АКУЛИЙ ЖИР и БАДАН» от пигментных пятен и веснушек - все, что надо осветлит, что не надо – устранит!

РУКА БОЙЦА РАБОТАТЬ УСТАЛА?
Рука не может держать даже мышку: болит и пальцы немеют? Значит, компьютер вам больше не друг! Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ПОЛЫНЬ» улучшит кровообращение, расслабит мышцы, снимет боль, вернет кисти подвижность. И ваша мышка снова с вами!

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва 9263642, 9533940; Санкт-Петербург 3010929, 7034530; Благовещенск 518017; Братск 302656; Брянск 331551; Владивосток 2404404; Владикавказ 442641; В. Новгород 557777; Воронеж 568979; Казань 5720003; Махачкала 932970; Мурманск 89217347696; Нижнекамск 320003; Новокузнецк 89059668315; Новосибирск 2927757; Омск 322814; Пермь 2911190; Поволжье 88001001112; Пятигорск 89614665970; Сибирь 88002000282; Сургут 341111; Улан-Удэ 434459; Хабаровск 770000; Чита 232101.

Телефон для справок: (495) 790-48-40, 510-99-52, 786-34-00, 600-67-81, 8-906-775-00-50 www.luchiks.ru

Декларации о Соответствии: РОСС RU.ПР73.Д03248 от 30.11.2010, РОСС RU.ПР73.Д01730 от 23.03.2010, РОСС RU.ПР73.Д01727 от 23.03.2010
ООО «ЛУЧиКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 5, корп. 1. ОГРН 1027743017796. Косметические средства. Не являются лекарством.

РЕКЛАМА С 102

ВИКТОРИНА
Давай поженимся!
Отгадайте слово из семи букв и получите*
1 МИЛЛИОН!
Осень – золотая пора для свадьбы! Разгадайте 7 анаграмм. Из выделенных букв составьте ключевое слово, сообщите его по бесплатному телефону – и мы вручим 1 000 000 рублей!
ИСТВЕЛЬДЕ ♥ 1 Свидетель
ЕЦВЕН ♥ 2
АФАТ ♥ 3
ОДОМЫЛЕ ♥ 4
ЦОЬКОЛ ♥ 5
УКТБЕ ♥ 6
АКРБ ♥ 7
1 С 2 3 4 5 6 7 ◀ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО
Действительно в течение 10 ДНЕЙ!
БОНУС НА УДАЧУ! Сообщите ответ по бесплатному телефону, и, если Вы дозвонитесь 7-м, 77-м или 777-м и правильно назовете ключевое слово, Вы сможете получить 150 000 РУБЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНО!
8 (800) 200 52 22
03.7304.68.88.1
*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 20.08.11 ПО 30.11.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). 10-ДНЕВНЫЙ СРОК ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОМЕНДОВАННЫМ И УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ СТИМУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ОТВЕТА КЛИЕНТОВ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО В ВИКТОРИНЕ «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ. ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ), СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ. БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ПО ИТОГАМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕМИЯ (150 000 РУБЛЕЙ) МОЖЕТ БЫТЬ ДОБАВЛЕНА К СУММЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА (1 000 000 РУБЛЕЙ) И ВЫПЛАЧЕНА ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПО РЕШЕНИЮ ОРГАНИЗАТОРА АКЦИИ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. КЛИЕНТЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ 7-М, 77-М И 777-М ПО МАКЕТУ «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ», ПОЛУЧАЮТ ПРИОРИТЕТНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ СОГЛАСНО УСЛОВИЯМ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ. Д. 9, СТР. 1. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 0634, Г. ТВЕРЬ, 170100.

РЕКЛАМА С 100

Стихи наших читателей

ДОМИК ИЗ ПЕСКА

Рисуют паром облака
О том, что мы с тобой
не пара.
Ты строишь домик из песка,
А я гуляю по базару.
Какие шторы подобрать
Для самых зыбких
в мире окон?
Морские ветры не унять,
Что разглядялись ненароком.
Гадает тетка по руке...
Фотограф ходит
с попугаем...
Маячит где-то вдалеке
Твоя любимая другая.

Наталья Владимировна Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

ПЕРЕПЛЕТЕНЬЕ СУДЕБ

Переплетенье судеб
С утра и до утра...
Так, знаю, завтра будет,
Так было и вчера.
Летят шальные годы
Сквозь судеб круговерть —
Закаты и восходы,
Рождение и смерть.
По вечному закону,
Который сам — судьба,
Во тьму веков бездонных
Уйдут шаги, слова...
Но сквозь веков затменье
Проложит колею
Грядущим поколеньям
Негромкое «люблю»...

Антон Макуни, Москва

СТАРОСТЬ

К зеркалам подхожу
с опаской —
Уж такое настало время,
Еще мажу ресницы краской
И для щек не жалею крема.

Но ничто уже не спасает,
Жизнь теряет живые соки,
Подбородок узлом свисает,
По-бульдожьи обвисли щеки.

Это старость бульдожьей
хваткой
И в мое вонзается тело,
А ведь зная ее повадки,
Как я встречи с ней
не хотела!

Временами сильнее смерти
Ее хищных клыков боялась,
Только в жизненной
круговерти
Где-то вдительность
затерялась.

Уже след от когтей
не скрою:
Каждый шрам превращен
в морщину,
Уже тетею, не сестрою,
Называют меня мужчины.

И плешивые, и седые,
И не склонные к самомненью,
Приближеньем большой
беды я
Ощущаю приход старенья.

Может, было бы легче
и проще,
Если б с телом душа
старела,
Но она — как зеленая роща
Среди снежной печали белой.

Л. Владимирова, Прокопьевск, Кемеровская обл.

ПУСТЬ ВСЁ ХОРОШЕЕ ОСТАНЕТСЯ...

Снова осень ветром
брошена
Под ноги, листьями шурша,
Иду дорогою непрошеной,
Былые чувства ворша.

Не знаем мы, что с нами
станется,
Несется мир в грядущий век,
Пусть все хорошее
останется —
Добро, природа, человек!

Наталья Евгеньевна Кылосова, Пермь

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

22 года, русская, не инвалид. Замужем не была, детей нет. Без вредных привычек. Познакомлюсь с работающим молодым человеком до 30 лет, согласным на переезд. Национальность значения не имеет. Главное, чтобы человек был хороший. Из мест лишения свободы или отсидевших прошу не писать.

Вероника, д/в, п/п 3609 014886, Сызрань, Самарская обл., 446031

***

34 года, рост 155 см, 55 кг, сыну 15 лет. Сероглазая брюнетка. Без вредных привычек, с чувством юмора. Работаю, занимаюсь любимым делом. Живу в собственной квартире. Хочу познакомиться с достойным, самостоятельным, обязательным, нежадным мужчиной 35-50 лет, в хорошей форме, без вредных привычек. На переезд не согласна. Жду писем с фотографией (обязательно!). Из мест лишения свободы, альфонсов, ради любопытства прошу не писать.

Без подписи, д/в, п/п 1206 018471, Астрахань, 414032

***

36 лет, рост 170 см, средней полноты, есть дочка. Приятной внешности. Познакомлюсь с серьезным работающим мужчиной, близким мне по возрасту, вредные привычки в меру.

Без подписи, а/я 37, Элиста, Республика Калмыкия, 358011

***

38 лет. Симпатичная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с надежным, хозяйственным мужчиной до 48 лет, обеспеченным жильем, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Алла Викторовна Новикова, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355000

***

39 лет, рост 150 см, инвалид II группы по общему заболеванию. Воспитываю двоих детей: сыну 16 лет, дочери 4 года. Приятной внешности, неполная, ношу очки. Не пью, не курю. У меня большой дом и приусадебный участок. Хочу найти мужа — евангельского христианина, харизматического, пятидесятнического направления, но не православного. Давно отдала свою жизнь служению Господу, хочу, чтобы и муж разделял мои убеждения. Очень тяжело найти человека, родственного по духу.

Марина Николаевна Жило, д/в, с. Ребриха, Алтайский край, 658540

***

40 лет, рост 164 см, вес 56 кг, есть сын. Добрая. Ищу надежного, доброго мужчину, для которого семья всегда на первом месте. Согласна на переезд.

Без подписи, п/п 401162, пос. Кордон, Залесовский р-н, Алтайский край, 659234

***

45 лет, рост 158 см, вес 60 кг. Вдова, есть взрослый сын. Работаю воспитателем в детском саду. Спокойная, уравновешенная, без вредных привычек. Познакомлюсь с надежным, порядочным, некорыстным, спокойным, уравновешенным, работящим мужчиной 48-50 лет.

З. Н. Никонова, а/я 4, Рубцовск, Алтайский край, 658213

***

50 лет, невысокого роста, полненькая, симпатичная. Люблю юмор, ценю честность, порядочность. В браке прожила 30 лет. Когда заболела, муж ушел. Не сломалась, дети поддерживали. Год назад прооперировали, заменили протезом тазобедренный сустав. Полгода была на больничном. Сейчас снова работаю воспитателем в детском саду и получаю пенсию. Чувствую себя прекрасно. Живу в живописном месте в горном Алтае, на берегу Катуни. В селе без мужских рук и крепкого плеча плохо и тоскливо. Сидеть дома вечерами и тупо смотреть телевизор не хочется. Ищу честного, спокойного, непьющего мужчину. Надеюсь, что есть где-то человек, который тоже ищет свою половинку. Судимые, альфонсы, алкоголики, даже не пытайтесь со мной познакомиться!

Татьяна Михайловна Савилова, с. Майма, Майминский р-н, Республика Алтай, 649100

***

56 лет, рост 155 см. Веду здоровый образ жизни. Муж умер рано, одна воспитала и вырастила троих детей. На мою долю выпало много трудностей: похоронила маму, братьев, в 2007 году перенесла черепно-мозговую травму и теперь не вижу одним глазом. Но жизнь продолжается. Душа у меня чистая, полная надежды, а сердце открыто для любви и добра. Говорят, маленькая женщина — подарок для мужчины. Вот я и мечтаю стать ласковым подарком судьбы для порядочного, доброго мужчины, который соскучился по женской ласке и сам готов заботиться об одинокой женщине. Дети разъехались, а мне надоело играть в нарды с самой собой. Найти бы хорошего партнера! Хотелось бы жить ближе к природе, чтобы недалеко были лес или речка. Отвечу всем, только вкладывайте конверт с обратным адресом.

В. М. Еремина, д/в, Черкесск, Карачаево-Черкесия, 369003

***

59 лет, рост 160 см, вес 72 кг. Хочу познакомиться с мужчиной 58-68 лет или женщиной, которая может пригласить в сельскую местность для совместного проживания, желательно из Волгоградской или Ростовской области.

Л. Н. Плотникова, ул. Светлоярская, 48-1, Волгоград, 400029

***

59 лет, не склонна к полноте, вдова. Работаю, есть жилье. Хочу встретить простого мужчину 59-70 лет. Ни на что не претендую, лишь бы кто-нибудь был рядом.

Без подписи, ул. Маяковского, 26, кв. 1, пос. Балахта, Балахтинский р-н, Красноярский край, 662340

62 года, живу одна, веду здоровый образ жизни. Для создания семьи и помощи друг другу познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной.

Зоя Николаевна Фетисова, д/в, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

***

62 года, стройная, жизнерадостная. На пенсии, но работаю. Не хочу стареть, живу с удовольствием. Не понимаю злых, сварливых, мелочных людей. В жизни было все: взлеты и падения, горе утрат. Стараюсь сохранять добрых друзей, чистоту души. В мужчинах ценю добросердечность, трудолюбие, терпение. Ищу искреннего, самодостаточного друга, приятного во всех отношениях.

Н. Ф., д/в, п/п 0703 098689, Ставрополь, 355037

***

62 года, диабет II типа. Живу с дочкой в 2-комнатной квартире. Отношения у нас натянутые. Жизнь у меня безрадостная, рядом нет человека, с которым я почувствовала бы себя счастливой. Ищу одинокого мужчину, можно диабетика, живущего недалеко, чтобы мы могли видеться или хотя бы переписываться.

Нина Серафимовна Генкель, ул. Дружбы, 108а-3, пос. Березовка, Красноярский край, 662520

***

75 лет, рост 150 см. Русская, вдова. Веду здоровый образ жизни, выгляжу моложе своих лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным мужчиной без вредных привычек. На переезд не согласна, но приглашаю к себе.

Без подписи, д/в, п/п 8001 399894, Салават, Башкортостан, 453263

Мне очень тяжело одной, даже поговорить не с кем

Я совершенно одинока! Все родные и близкие умерли, и я осталась в пустом доме одна. Все мои подруги разъехались, у них свои семьи. Мне одной очень тяжело, даже поговорить не с кем, разве что со старушками. Решила попытать свое счастье через вашу газету. Везет же некоторым людям, может, и я встречу свою половинку. О себе: вдова, трудолюбивая, без вредных привычек, спокойная, добрая. Есть жилье. Познакомлюсь с трудолюбивым, спокойным, несудимым мужчиной до 65 лет, без вредных привычек, с жильем, желательно не обремененным детьми и внуками, согласным на переезд ко мне. Пишите, отвечу всем!

И. В. Иванова, д/в, Темников, Республика Мордовия, 431220

МУЖЧИНЫ

Сыну 30 лет, среднего роста. Инвалид I группы (ДЦП), дефект речи и слуха, ходит. Симпатичный, добрый, очень скромный, чистоплотный. Не курит, не пьет. Постоянное место жительства — Израиль. Ищет добрую, чистоплотную девушку, которая хочет иметь семью, детей и согласна переехать в Израиль. Пишите, жду ваших писем!

P.S. До 22 ноября мы будем находиться в Дагестане, звоните по **тел. 8-928-562-10-57.**

Нина Нисанова, ул. Ашита, 427/8, Сдерот, Израиль, тел. в Израиле 054-520-33-73

***

Сыну 33 года, инвалид II группы (прихрамывает после операции). Высокий, худощавый, скромный, уравновешенный, работает. Мы живем в большом благоустроенном доме, без материальных проблем. Очень хочу помочь своему сыну обрести вторую половинку. Пишите по адресу: **Юрию Чернокалу, ул. Р. Люксембург, 18, Изобильный, Ставропольский край, 356141.**

***

35 лет, рост 162 см, вес 58 кг, инвалид I группы (проблемы со зрением). По характеру добрый, не пью, не курю. Ищу домашнюю, заботливую девушку или женщину 25-35 лет из Краснодарского края, без вредных привычек.

Николай Хохлов, а/я 69, Кропоткин, Краснодарский край, 352380

38 лет, инвалид II группы по зрению. Русский, симпатичный, не пью, не курю. Живу с матерью в 3-комнатной квартире. Буду рад знакомству с женщиной 25-40 лет, инвалидом II-III группы, из Кабардино-Балкарии.

Без подписи, а/я 12, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360024

***

40 лет, рост 180 см, вес 80 кг. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком.

М. И. Власов, д/в, главпочтамт, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

42 года, рост 176 см, вес 60 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Кареглазый брюнет, по гороскопу Водолей. Православный, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Живу с мамой в доме со всеми удобствами. Ответственный, служил на границе (бывший моряк-пограничник). Порядочный, трудолюбивый, не занудa, честный. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, не обремененной детьми, не склонной к полноте и без высоких запросов.

Игорь Вячеславович Катаев, ул. Юбилейная, 242, Курганинск, Краснодарский край, 352430

***

42 года, разведен, дочке 15 лет, живет с матерью. Общительный, с чувством юмора. Свой дом, хороший фруктовый сад. Живу с мамой. Хочу познакомиться с женщиной до 40 лет, ребенок не помеха.

Без подписи, д/в, п/п 0703 110123, Светлоград, Петровский р-н, Ставропольский край, 356530

***

47 лет, рост 176 см, вес 75 кг, инвалид III группы (глухота после аварии, но речь отличная). Курю, не пью, веду здоровый образ жизни. Живу в сельской местности. Очень устал от одиночества! Ищу одинокую женщину 45-53 лет из Ставропольского края, которая захочет переехать ко мне.

Владимир Мелешко, ул. Гагарина, 159, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500, тел. 8-968-272-65-40 (только для SMS)

***

53 года. Живу в селе в своем доме, работаю, держу хозяйство. Воспитываю дочку 16 лет. Не пью. Очень устал от одиночества! Познакомлюсь с порядочной, непьющей, некурящей женщиной, можно с ребенком. Может, вам негде жить? Пишите, звоните!

Александр, ул. Андреяного, 75, ст. Екатеринградская, Прохладненский р-н, КБР, 361015, тел. 8-960-424-12-33

***

54 года, инвалид II группы. Живу с мамой в своем доме, есть времянка. Не пью, не курю, работящий, все умею делать. Надоело одному жить! Хочу встретить вторую половинку.

Владимир Окружко, пер. Маяковского, 103, Армавир, Краснодарский край, 352902, тел. 8-918-622-40-21

Всеми радостями жизни хочу делиться с одинокой пенсионеркой

Как много людей, нуждающихся в тепле и заботе! А я живу один в деревне, в своем доме с хорошим садом и огородом, и только для себя. Мне 73 года. Держу хозяйство, дойных коз, кур, есть собака, кошка. Со всеми делами по хозяйству справляюсь самостоятельно. Стараюсь выкроить время, чтобы сходить в лес, поиграть на гармошке. Всеми радостями жизни хочу делиться с одинокой пенсионеркой ростом не выше 165 см, весом не более 70 кг, здоровой физически и нравственно, без вредных привычек. А главное, чтобы умела радоваться жизни и получать удовольствие от всех житейских дел. Может, откликнется женщина, которая ищет не только крышу над головой, но и счастье?

Юрий Васильевич Иноземцев, ул. Брейтмана, 14, с. Комарово, Зональный р-н, Алтайский край, 659418, тел. 8-905-984-58-02

К читателям

ЕСЛИ С ПОМОЩЬЮ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» ВАМ УДАЛОСЬ НАЙТИ ДРУЗЕЙ И ПОДРУГ, ПРОСТО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, МОЖЕТ БЫТЬ, И НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ, НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ.
МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО НУЖНА И ВАЖНА ДЛЯ ВАС СТРАНИЦА «ПОЗНАКОМИМСЯ?».

Главный редактор Г. Н. Воробьева

Поучительная история

В салон — за ресницами

ВЫ РЕШИЛИ ПОЙТИ В КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН И СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ДЛИННЫМИ СВОИ РЕСНИЦЫ? НУ-НУ... ТОЛЬКО ВНАЧАЛЕ ПРОЧИТАЙТЕ МОЕ ПИСЬМО.

Ресницы у меня некрепкие, совсем негустые, и я отправилась в кабинет косметолога. Сняли макияж, под глаза приклеили полоску, похожую на скотч: кожу неприятно стянуло. Больше часа я провела с закрытыми глазами, а открыв, увидела выразительно загнутые ресницы. Косметолог сказала, что глаза можно красить, но мне это не понадобится: они будут смотреться хорошо и без туши.

А через два-три дня ресницы стали выпадать. Сначала по одной, почти незаметно, потом по несколько, почти пучками. Пустоты все увеличивались, оставшиеся волоски смотрелись торчащими перышками. Я пыталась замаскировать недостаток ресниц тушью, но накрашенные редкие ресницы смотрелись еще хуже. Позже выяснилось, что на наращенные ресницы тушь нужно наносить только на самые кончики.

С момента наращивания прошло не больше двух недель, и стало ясно, что надо срочно делать коррекцию или идти в салон и снимать оставшиеся ресницы. К тому же сильное опасение вызывало состояние моих собственных ресниц. Я заметила, что наращенные волоски отпадают вместе с моими собственными. Маленькие пустоты возникали прямо на веке, свои ресницы вырывались или ломались у основания.

Информацию о том, как дома снять наращенные ресницы, в Интернете нашла легко. Нужно нанести жирный крем, оливковое или касторовое масло и подождать 15 минут. Я намазала веки толстым слоем жирного крема и закрыла глаза. По истечении положенных 15 минут провела по веку ватным диском: волоски держались. Затем я нанесла оливковое масло и снова подождала: мои усилия оказались напрасными. Тогда я взяла касторовое масло и стала делать из него компрессы. Некоторые ресницы отклеились сами, другие я отрывала, цепляя их пинцетом у основания, а самые стойкие обрезала ножницами, подровняв под длину своих собственных ресниц.

Жертвой наращенных ресниц пали мои, настоящие. Они стали тонкими, поломанными у основания. Тушь только подчеркивала волоски, которые торчали в разные стороны обрубками. Пытаясь понять, почему мне так не повезло, пришла к выводу:

* еще в салоне я не уточнила правила ухода за искусственными ресницами;

* к тому же попросила длинные, а моим собственным тонким волоскам оказалось тяжело носить такой груз, поэтому они и выпадали;

* не контролировала себя во сне: спала, уткнувшись в подушку, терла глаза, а нужно было начать контролировать каждое движение;

* я подолгу стояла под горячим душем, а ресницы получали дополнительную нагрузку;

* не очень аккуратно наносила крем для глаз, вбивая его по всей поверхности век и не обращая внимания, что он попадает и на основание ресниц.

Дальше было длительное лечение и восстановление ресниц. Смазывала ресницы касторовым и репейным маслом, они отрастали неравномерно и только через месяц вернулись к своему обычному состоянию.

Оксана

КАЖДАЯ МОЖЕТ СТАТЬ КРАСАВИЦЕЙ. НАДО ТОЛЬКО НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕЕ ЧУДОВИЩЕ.

Намотай на ус

● **Отчистить косметические кисточки и спонжи от остатков косметики и грязи сложно.** Так вот, чтобы ворсинки не слипались и стали пушистыми и гладкими, замочите их в концентрированном растворе соды на 3-4 часа, затем промойте под струей воды — и кисточки станут как новые.

● **Если у вас нежная, чувствительная или сухая кожа,** умывайтесь отваром, в котором варилась фасоль, добавив в него несколько капель оливкового масла. Из отвара можно сделать косметический лед и по утрам протирать им лицо: такая процедура и взбодрит, и напитает кожу. Кстати, так же можно использовать и картофельный отвар, причем и несоленый, и соленый.

● **Для улучшения цвета лица** разотрите 1 ст. ложку размягченного сливочного масла с 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой кашицы из любых ягод или фруктов. Крем наносите на лицо вечером. Он хорошо питает кожу, делает ее эластичной.

АРБУЗ НА ЛИЦО

* В морозильнике заморозьте сок арбуза. Кусочком льда протирайте кожу лица. Сок оставьте на лице на 15-20 минут, а затем смойте холодной водой, а кожу смажьте питательным кремом. Замороженный сок тонизирует и освежает **любую кожу лица.**

* **При любом типе кожи** лосьоном из равных частей арбузного и персикового соков протирайте лицо.

* **При покраснении лица и загрязнении кожи** помогает лосьон из равных частей арбузного и огуречного соков. Если в этот лосьон добавить равное количество крепкого спирта, он избавит от гнойных прыщей.

* **Для увлажнения кожи** разотрите мякоть арбуза, дайте ей постоять 1-2 часа, после чего выжмите сок. 400 мл сока смешайте с 1 ст. ложкой меда и добавьте 1 чайн. ложку соли. После ее растворения смесь процедите и добавьте 200 мл водки. Полученным лосьоном протрите кожу лица и оставьте (не вытирая) на 1-2 часа. При хранении в холодильнике лосьон можно использовать около года.

* **Сухую и потерявшую упругость кожу** полезно протирать ватным тампоном, смоченным соком арбуза.

* **Маска для сухой и нормальной кожи.** В растертый желток куриного яйца добавьте 1 чайн. ложку сока арбуза и тщательно размешайте. **При жирной коже** в сок арбуза добавьте 2-3 ложки взбитого куриного белка. Предварительно протрите лицо соком арбуза или, если есть время, сделайте паровую ванночку из настоя ромашки и липового цвета для расширения пор. Маски накладывают на лицо и шею на 10-20 минут, затем смывают влажной губкой или прохладной водой.

* **Маска для сухой, обезвоженной, с пигментными пятнами кожи.** Разотрите мякоть арбуза, полученную кашицу нанесите на лицо на 10-15 минут. Кожу перед нанесением маски протрите оливковым или кукурузным маслом и сделайте 5-7-минутный компресс: смочите полотенце в горячей воде, в которую добавьте соду (1 чайн. ложка на 1 л воды) или в теплом настое ромашки. Маску смойте водой комнатной температуры, кожу высушите полотенцем и нанесите питательный крем.

Секреты красоты Анастасии Волочковой

«Чтобы хорошо выглядеть, во-первых, надо сходить в баню и очистить кожу лица и тела с помощью медового скраба. Для этого смешать мед и крупную поваренную соль из расчета 1:1, нанести на лицо и все тело, немного подержать и смыть. Кожа становится бархатистой, упругой, приобретает ровный здоровый цвет. Ну и обязательно хорошо высыпаться».

Сам себе диагност

■ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ, ПО МНЕНИЮ КИТАЙСКИХ ВРАЧЕВАТЕЛЕЙ, ГОВОРЯТ О НЕРВНЫХ ПЕРЕГРУЗКАХ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, О ПОВЫШЕННОМ РИСКЕ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

■ МЕЛКИЕ МОРЩИНКИ В УГЛУ ГЛАЗ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ПЛОХОЙ РАБОТЕ ЖЕЛУДКА.

■ ВЕРТИКАЛЬНАЯ СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЯМИ СИГНАЛИТ ОБ ОПАСНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГАЙМОРИТОВ И СИНУСИТОВ.

■ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ МОРЩИНЫ У ВНЕШНИХ УГОЛКОВ ГУБ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО У ИХ ОБЛАДАТЕЛЯ УЯЗВИМА ПЕЧЕНЬ.

КОЖА ВЫГЛЯДИТ УСТАВШЕЙ?

Отварите среднюю картофелину, разотрите, чтобы не было комочков, добавьте по 1 ст. ложке молока и пюре из свежих яблок. Все тщательно перемешайте, равномерно распределите по марле и приложите к лицу и шее, сверху прикройте махровым полотенцем. Компресс держите 5 минут, затем смойте теплой водой. Чтобы маска подействовала, ее надо делать ежедневно в течение месяца.

НА ШЕЕ МОРЩИНКИ?

К 2 ст. ложкам теплого картофельного пюре добавьте 1 чайн. ложку жидкого меда и тщательно перемешайте. Массу выложите на салфетку или хлопчатобумажную ткань и оберните ею шею. Сверху прикройте вощеной бумагой, забинтуйте или перевяжите косынкой. Компресс держите 20-30 минут, затем смойте теплой водой. Процедуру делайте 2-3 раза в неделю.

Пригодится — *На каждый день*

Касторовое масло

ЕСЛИ КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ СМАЗЫВАТЬ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ С ВОЗРАСТОМ НА ЛИЦЕ И РУКАХ, ТО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВСЕ ПЯТНА ИСЧЕЗНУТ.

Выведет любые пятна

Касторовое масло успешно применяют для выведения бородавок: нужно втирать касторку в бородавку в течение 2 минут на ночь и утром. А еще касторкой залечивают язвы на теле. Опытные фермеры держат под рукой бутылки с касторовым маслом. Люди, знакомые со средствами народной медицины, смазывают им любой порез, ссадину или нарыв, геморрой. А если перед сном касторкой натирать ступни и надевать хлопчатобумажные носки, кожа станет бархатистой, а чувство усталости и болевые ощущения проходят. Касторовое масло считается хорошим средством от мягких мозолей и натоптышей.

Если касторовым маслом смазывать пигментные пятна, появляющиеся с возрастом на лице и руках, то через месяц все пятна исчезнут.

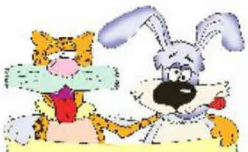
Как сделать омолаживающий крем

Капните в чистую баночку 1-2 капли йода, положите по 1 ст. ложке меда и касторового масла (продается в аптеке), 1 чайн. ложку вазелина, смешайте и храните в холодильнике. Наносите на кожу на 2 часа 2-3 раза в неделю. Кожа станет подтянутой, эластичной, и возрастные пигментные пятна исчезнут, морщины разгладятся. Помолодеете на 10-15 лет. Касторовое масло очищает кожу. Если пользоваться этим составом вместо крема для рук, то ничего другого вы больше использовать не захотите. Исчезают любые, даже старческие пятна на лице и руках.

Ресницы распушатся...

Чтобы освежить и подлечить ресницы, окуните щеточку в касторовое масло, осторожно отожмите излишек о край бутылочки и проведите от основания ресниц к кончикам. Старайтесь, чтобы масло не попало на слизистую оболочку глаза. Если такую процедуру повторять регулярно, скоро заметите, как ресницы распушатся и даже станут немного длиннее.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22Б www.sienamed.ru



С МИРУ ПО НОВОСТИ

Соседи, не шумите!

Житель Калуги Сергей И. изобрел новое оружие против шумных соседей. Он выпустил диск с часовой записью шума газонокосилки. Теперь жители многоквартирных домов могут спать спокойно. Потому что, если в субботу вечером у соседей допоздна затянулась вечеринка, достаточно в воскресенье встать пораньше и просто поставить на всю громкость этот диск. Обычное жужжание газонокосилки время от времени сопровождается звуком «случайно» попавших в нее камней. По мнению автора идеи, это может оказаться последней каплей терпения соседей. В продажу выпущено 5000 дисков, более 4000 из которых были раскуплены просто мгновенно. Это не первый «шедевр» Сергея. Предыдущий альбом со звуками города, такими как шум машин и мотоциклов, заканчивался трехминутным детским криком. Он разошелся тиражом 4200 экземпляров.

«Я тебя съем!»

Дизайнеры из Великобритании изготовили мебель и предметы быта, которые «поедают» насекомых и мышей. В продажу уже поступило несколько необычных предметов: настенные часы, которые работают от пойманных мух, торшер, который светится за счет энергии переваренных насекомых, и стол для кофе, который ловит мышей. Мебель и все предметы имеют приятный запах, чем и заманивают грызунов и насекомых. Человек же этого запаха не чувствует. Внутри мебели находятся специальные батареи, которые перерабатывают тела насекомых в энергию. Наибольшим спросом среди покупателей пользуется лампа-мухоловка.

Сними напряжение!

Компания — производитель спортивных товаров Adidas решила рекламировать себя с пользой для других людей. И установила на одной из станций метрополитена в Шанхае гигантские груши, на которых усталые, злые или нетрезвые пассажиры могут выместить свои чувства. На грушах есть надпись. Она гласит: «Каждый год вам приходится ждать на платформе 1824 минуты. Не теряйте времени, плюньте грушу, сбросьте напряжение!».

Один удар кулаком в ухо заменяет три часа воспитательной беседы!

Ей-богу, правда!

Куй своё дело!

62-летний екатеринбургский кузнец Александр Лысяков решил отчеканить собственные монеты. Достоинством в один куй.

Если слово рубль происходит от слова рубленый (рубли в древности из серебряного прута рубили), то у Александра монета кованая. Отсюда и название — куй. Очень близкое русскому человеку. По величине монета чуть больше металлического рубля, а весит 50 граммов. Как всякая денежная единица, куй должен иметь свой курс: из патриотических соображений кузнец хотел бы, чтобы его денежка была эквивалентна рублю. При этом свои монеты мастер считает не чем иным, как единицами труда: «Куй свое дело, и тогда все будет отлично. Ведь говорят же: «Человек — кузнец своего счастья!» Между тем заказов у кузнеца на новые монеты хоть отбавляй. Узнав о новинке, уральцы решили, что золотой или серебряный куй — самый лучший подарок. Интерес к куям проявили и профессиональные нумизматы. «А я и доволен, — шутит кузнец. — Хоть народу не грустно! Я уж и подмастерьям своим сказал, что, если заказчики вдруг станут тянуть с деньгами, буду выдавать зарплату куями».

Офигительно!

Жених из Стокгольма

Один мой приятель Игорь долго пытался найти себе подружку через Интернет. Но ему попадались суровые барышни, которые сразу его отшивали.

И вот однажды он случайно заглянул на сайт знакомств с иностранцами.

— Это были как будто совсем другие девушки! — удивлялся он. — Все молоды, красивы, сексуальны, без бывших мужей и детей.

В общем, Игорь вооружился самоучителем и выучил пару сотен английских слов. Потом зарегистрировался на иностранном сайте знакомств под видом шведа, налепив фоток из своих зарубежных поездок. Уже через пару часов его залило потоком сообщений от русских невест. Выбрав самую симпатичную, он недельку с ней переписывался и сообщил о скором приезде.

Якобы прилетев из Стокгольма, он ожидал ее в Шереметьево, держа в руках табличку с надписью Olaf (единственное шведское имя, которое он знал). Встречала его Анастасия — стройная шатенка 20 лет, с бюстом третьего размера и ногами от коренных зубов. Идеальное знание английского для шведа необязательно, так что сомнений у красотки не возникло.

После прогулки по Москве Олаф напросился в гости. Будущая теща тут же начала метать на стол салаты, голубцы, холодец, борщ и прочие прелести русской кухни, а между ними щедро наливала гостю беленькой. После чего отправилась к подруге с ночевкой.

Ночь проходила волшебно.

— Классно, — прошептала невеста после третьего раза.

— Ага, офигительно! — не сдержался расслабившийся Игорь.

Одно плохо: после такого провала Штирлица били, и били жестоко...

А. Зосимов, Москва

Томская спичечная фабрика примет людей невероятного терпения в цех ручной фасовки спичек.

Женскому отделению бани срочно требуются мойщики окон: мужчины от 25 до 30 лет с устойчивой психикой.

РАССКАЗИК

В учительской: «Эх, сколько контрольных надо проверять! Неохота! Степановна, может, поможешь?» — «Ну давай, давай». — «Так, садись спиной ко мне. Отвернулась? Начали! Итак, что поставим этой тетрадке?»

АНЕКДОТЫ

Папа с дочкой переходят улицу. Не успев перейти дорогу, они остановились на разделительной полосе. Дочка пытается вырваться, а папа говорит ей:

— Не дергайся, нельзя, а то машина задавит.

Дочка спрашивает:

— А дрожать можно?

Два алкаша в магазине:

— Что брать?

— Давай три водки и орешков.

— А орешки зачем?

— «Белочка» придет, чем кормить будем?

— Люся, где ты вчера ночью была?

— По району гуляла.

— Он же неблагополучный!

— Еще какой благополучный! Смотри — два айфона и золотая цепь!

Учительница — классу:

— Дети! В последний раз повторяю, что не бывает большей половины или меньшей — все половины всегда одинаковы. Но почему-то большая половина класса со мной не согласна!

По пустыне ползут две черепахи, одна с панцирем, другая без. Та, что с панцирем, спрашивает вторую:

— Слышь, сестра, ты чего это без панциря?

Вторая отвечает:

— Т-с-с-с, никому не говори, я из дома ушла...

РАССКАЗИК

Поддатый мужик медленно движется по тротуару, виляя, спотыкаясь и поминутно обнимая встречные столбы. Мимо идет прохожий. Мужик: «Друг, подскажи, как мне отсюда добраться до вокзала?» Прохожий: «Да очень просто. Прямо, прямо, все время прямо. Никуда не сворачивая». Мужик поразмыслил, тяжело вздохнул и говорит: «Что, все время прямо? Не-а, не дойду...»

Под углом 40 градусов

Сдавайтесь, мутанты!

Мумаев и Степанов допоздна засиделись в круглосуточном кафе. Все посетители уже давно разошлись по домам, а приятели все продолжали свои посиделки.

— Что мы все о женщинах да о работе? — сказал Мумаев, подливая водки Степанову. — Давай лучше о чем-нибудь неведомом, глобальном!

— Давай, — согласился Степанов, опрокидывая очередную рюмку. — О чем, например?

— Ну, скажем, о Вселенной, о космосе, о бесконечности... — вознес руку с полуопустошенным стопариком к потолку Мумаев.

— Давай, — согласился Степанов, запивая очередную рюмку несколькими глотками пива. — Только давай не о бесконечности, а об этих, как их... инопланетянах.

— Во-во, — подхватил Мумаев, тоже прикладываясь к кружке с пивом. — О них, родимых, и поговорим!

— Как, интересно, они выглядят? — наливая себе в рюмку «Столичной», задумчиво произнес Степанов.

— А черт их знает! Хотя... хотя... вот они, вот!.. Зелененькие, с рожками, по столу скачут! Бей их! — и Мумаев со всей силы шарахнул кулаком по столу. — Бей, пока не разбежались! — кулак Мумаева снова кувалдой опустился на стол. Со стола на пол полетела посуда, бутылки, пепельница.

— Бей! — взревел Степанов и в свою очередь шарахнул по столу, правда, уже двумя кулаками. От удара стол развалился на составляющие и рухнул на пол. — Где они?

— Вон, к окну побежали! Сдавайтесь, мутанты! — заорал Мумаев, подхватывая остатки стола и швыряя их в стеклянную витрину кафе.

— Вижу! — взвыл Степанов и запустил стулом вслед летевшему в сторону витрины столу. — Ура! Мы победили!

Витринное стекло со звоном разбилось, а в образовавшийся проем быстро вскочило несколько габаритных фигур в масках и черных комбинезонах.

— Кто это?! — опешил Мумаев.

— Это киборги! — заверещал Степанов. — Огонь! — и он запустил в приближающиеся фигуры стулом...

...Лишь на вторые сутки, очухавшись в камере, Степанов и Мумаев узнали, что их полуночную инопланетную дискуссию в кафе прервали отнюдь не киборги, а спешно вызванный хозяином заведения местный ОМОН... А к какой внеземной цивилизации принадлежали увиденные Мумаевым и Степановым зеленые рогатые существа, в дальнейшем пришлось разбираться спешно нанятым наркологу и психиатру.

Антон Макуни

РАССКАЗИК

Двое застряли в лифте. В ожидании, когда их выпустят, коротают время за разговором: «Представляешь, эти судебные приставы совсем обнаглели! Позавчера не выпустили меня в загранку, вчера заблокировали счет на мобильнике. Но они не на такого напали — хрен я им чего заплачу!» Металлический голос из динамика в кабине: «Заплатите, если хотите выйти из лифта».

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

У УДАЧИ ХВОСТ ОТПАЛ!

Западный курс судна
Дерево для кота ученого
Могучая сила
Тяжкий хомут
Напиток на основе клюквы
Мата, шпионка
Золотой в казне Луи
Рейс на фуре
Кормчий китаец
Пташкины трели
Ковш — загрузчик домны
Завод по производству зля
Инопланетянин из ситкома
Банная лоханка
Смазанный удар кием
Сектантский христианин
Конкурс в природе
Не рубль, а шекель бережет
Хвостатое тело в космосе
Колкая королева цветов
Не приходит одна
Горбун в исполнении Петкуна
Вето для дикаря
Аляска как одежда
Злобный царь Иудеи
Оно — супруга Леннона
Олег Николаевич из т/с «Солдаты»
Крутая охота в Африке
Удача по принципу «повезло»
Нестерпимая летняя жара
Часть копченой свиной ноги
Соль в аккорде
Вещая птица у славян
Майка в форме буквы «Т»
Верный друг Пятницы
Музейный остров в Карелии
Регион с Екатеринбургом
Покрывало тайны
Довесок к гайке
Продажная мера сока
Чурикова, актриса
Шут в «Гамлете»
Рид, певец
Терминатор по сути
Рядовой из фильма Спилберга
Дача олигарха
Кинокумир сантехников
Вид здания спереди
Ослино-кобылий гибрид
Ложи по бокам партера
Легкая постройка в саду
Отсутствие согласованности
Навязанная реклама
Клипса для мокрого белья
Бревенчатая заготовка избы
Город с явкой Плейшнера
Аэрозоль — враг тараканов
Груздь или опенок
Домашний камелек
Референдум русичей
Довесок к расстоянию
В семейном дуэте с А. Варум
Веселый молочник при вымени
Запятая как символ языка
Импортный бутерброд
Граффити на теле
Работница из Иваново
Столица, носившая имя Эдо
Плацдарм теннисиста

СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Гороскоп с 5 по 18 октября

Пора отрываться на полную катушку и купаться в удовольствиях!

ОВЕН Осень — грустное время года. Природа увядает, дни становятся серыми и нагоняют тоску... Не удивляйтесь, если появится апатия, излишняя тревожность, снижение трудоспособности. Обязательно высыпайтесь, не переживайте по пустякам. И оставляйте время для себя, иначе не избежать скачков артериального давления. Самый эффективный способ нормализовать его: 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане минеральной воды, добавьте сок половины лимона. Выпейте натощак за один прием. Продолжительность лечения — 7-10 дней, затем нужно сделать перерыв на месяц.

ТЕЛЕЦ Вторая половина месяца — плохой советчик в делах сердечных. Не принимайте важных решений, не спорьте с любимым человеком, сглаживайте острые углы. Это особенно важно осенью. Любые ссоры, скандалы, конфликты способны спровоцировать гастрит. Поберегите желудок. Советуем заранее побеспокоиться о нем и приготовить такое полезное снадобье: смешайте 1 чайн. ложку семени укропа с 1 ст. ложкой ромашки и 1,5 ст. ложки цветков липы. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана за 20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

БЛИЗНЕЦЫ Деньги будут, так что жаловаться на безденежье не придется. Но сильно не тратьтесь и не давайте крупные суммы в долг. Если сами не будете создавать себе лишние проблемы, то можно рассчитывать на спокойную жизнь. И не забывайте, что самовнушение — великая сила, она может творить чудеса. Не торопитесь выскакивать из кровати. Еще лежа в постели скажите себе любимому несколько приятных слов, сладко потянитесь, разомните суставы... Уже через несколько минут почувствуете прилив сил и забудете, что совсем недавно вам не хотелось вставать из-под одеяла и чем-то заниматься. И еще: по утрам рекомендуем принимать кисель здоровья. В холодную воду всыпьте геркулес и варите как манку, периодически помешивая. Когда остынет, добавьте ложку меда и ломтик лимона. Размешайте и тут же съешьте.

РАК Родственники не дадут перевести дух, буквально достают вас днем и ночью. И отвертеться от участия в их делах не удастся, хотя и своих дел по горло. Прежде всего не истощайте свой кошелек: вернуть потраченное окажется крайне трудно. Потребуется большое искусство лавирования, чтобы угодить и тем и этим. Две недели в целом будут беспокойные, суетные, но все обернется в вашу пользу. С наступлением осени заботьтесь о здоровье. Рекомендуем укрепить сердечко. Надо съесть сначала 1 кг изюма без косточек, но не сразу, а по 40 ягод натощак каждый день. Потом второй килограмм изюма по такой схеме: в первый день — 40 ягод, во второй — 39, в третий — 38, и так нужно дойти до 10 ягод. Сладкое и полезное лечение проводите два раза в год — осенью и весной.

ЛЕВ Не перегружайте себя работой и не забивайте голову серьезными проблемами. Это идеальное время для отдыха, в том числе активного, когда можно отрываться на полную катушку — делам не повредит! Потому что все необходимое вы сможете сделать походя, в перерывах между купаниями в удовольствиях. Тяжелее всех будет тем, у кого хронически болят суставы. Тут уж не до удовольствия! Попробуйте унять боль с помощью такого народного средства. Смешайте по 1 ст. ложке горчицы, подсолнечного масла и меда. Томите на водяной бане до получения однородной массы. Полученную смесь используйте для компрессов на больные суставы.

ДЕВА Хорошо бы наконец безжалостно выбросить рухлядь. Вам надо добровольно с чем-нибудь расстаться, иначе жизнь сама отберет. Следите за легкими — органы дыхания будут вашим слабым местом. Так что постарайтесь избежать простуды. Если не удалось заготовить впрок ягоды малины, не забудьте срезать с кустов стебли с листьями. Как только почувствуете, что простыли, 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей малины залейте стаканом кипятка и подержите на огне в течение 10-20 минут, затем дайте настояться около 2 часов. Пейте в течение дня небольшими глотками и часто.

ВЕСЫ Помните изречение: лень — это привычка отдыхать заранее. У вас появится наконец возможность расслабиться всласть. Выспаться, заняться любимым делом — что может быть лучше! Для хорошей работы мозга и защиты от промозглой осенней погоды съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба. Сырой лук чистит сосуды, снижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию тромбов. Это благотворно отразится на сердце.

СКОРПИОН Ответ на вопрос, который долгое время не давал вам покоя, вы узнаете в один из выходных дней. Если этого не случится, значит, ситуация еще не созрела и надо подождать... О здоровье: возможны проблемы с кишечником — запоры. В этой ситуации хорошо помогает огуречный рассол с медом: на стакан рассола 1 ст. ложка меда. Размешайте и выпейте маленькими глотками. Это самое безопасное лекарство, и результат не заставит себя ждать. А съеденная на ночь порция свекольного салата способна не только хорошо очистить кишечник, но и улучшить состав крови. В салат можно добавить изюм, чернослив или урюк.

СТРЕЛЕЦ Звезды обещают, что именно в предстоящие несколько дней в вашей жизни случатся захватывающие события. Не стоит обращать внимание на замечания и сплетни окружающих, правильнее будет прислушиваться только к голосу собственного сердца.

Чтобы насморк и боль в горле не испортили вам настроение, помогите своему организму накануне сезона простуд и гриппа. Смешайте грецкие орехи с медом и съедайте по 2-3 ст. ложки смеси за 30 минут до еды утром и вечером.

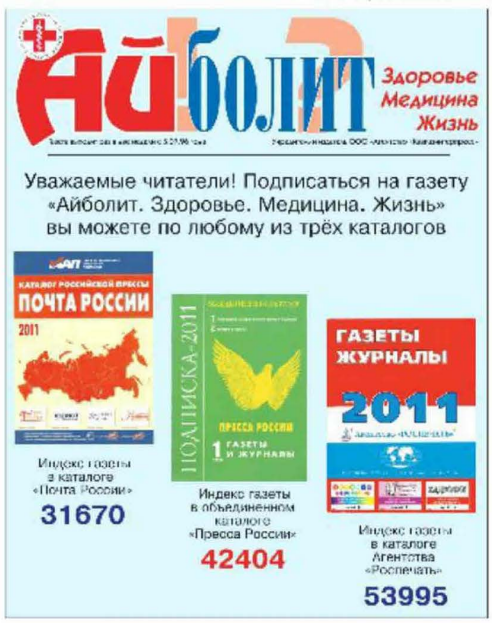
КОЗЕРОГ Может быть, пословица «Меньше знаешь — крепче спишь» и права. Но лично вы спать, не разобравшись во всем, что вас интересует, просто не сможете. Вам захочется поразмыслить над собственными чувствами и отношениями с близким человеком, ответить на вопросы «почему?» и «зачем?» — неважно, касаются ли они вещей или ситуаций. Как только почувствуете, что в доме назревает ссора, возьмите веник и выметите мусор из всех углов. Чтобы на ближайшие две недели улучшить настроение, а заодно и память, попробуйте каждый день чистить зубы другой рукой. Врачи утверждают, что помогает.

ВОДОЛЕЙ Беспечное отношение к сквознякам и сырости может закончиться миозитом спины. Если не убереглись, вспомните о старом добром способе: шерстяной платок или кофту приложите к больному месту и зафиксируйте. Через 3 часа шерсть поможет снять мышечное воспаление и избавит от боли. Питайтесь сейчас по принципу «лучше меньше, да чаще», в основном постным мясом, нежирной рыбой, вареным картофелем и разными сырами.

P. S. После 15 октября судьба сделает резкий поворот, придется на некоторое время распроститься с размеренным ритмом жизни. Советуем держать язык за зубами и не оставлять без присмотра деньги и документы.

РЫБЫ Сейчас ваша сила — в уступчивости. Пусть родные и коллеги удивляются, не встречая на своем пути привычного сопротивления. Ведь избегая конфликтов и выяснения отношений, вы с легкостью добьетесь того, что ваш дом из места мелких враждебных стычек превратится в тихую, мирную гавань.

Совет особенно актуален для тех, кто страдает давлением. Оно имеет свойство повышаться после скандалов и нервотрепки. Укротить его поможет такое средство: смешайте стакан меда и стакан простокваши, добавьте 2 чайн. ложки порошка корицы и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды в течение двух недель. Через 1-2 недели курс можно повторить.



В следующем номере читайте:

✓ **Советы проктолога**
ГЕМОРРОЙ ПРИ ДИАБЕТЕ.

✓ **Не упусти время**
ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ — ЛИМФОМА.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 5.10.2011 г. Подписано в печать 4.10.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 204710 экз. Заказ 828. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 261150 экз.